

11月のゆらうみスタッフニュース



山崎 大介

10月も夏を忘れられずにサマーランドやプールに行きました。最初は、お化け屋敷に入りがっていた息子でしたが、最終的には怖くて入れませんでした。

先月は雨も多く、ゴルフが出来ませんでしたが10月は天気にも恵まれ久しぶりにゴルフを楽しめました。スコアも2度めの100切りを達成出来ました。



松島 慎平

ダイエットも成功！？してなんとなく気が緩みかけてます。食事制限のみで痩せたので食べ始めるとすぐ元に戻ってしまいます(;;)今後リバウンド王にならないように気をつけようと思います。

こういうタイミングで運動を始められるととても効果的なのですが…寒いのでなんとなく外には出にくい。軽い筋トレから始めようかなと考えているところです！



山崎 優子

左上のロッカーキーは、先日息子と大介先生とでプール遊びに行ったもののものですが、なんとその日借りたロッカーナンバーが大介先生と全く同じだったんです！あとで確認したところ001番〜320番まであったので、320分の1の確率で同じロッカーを使ったということです！こんなことってあるんですね☆右上の写真は、マクドナルドのハッピーセットのオマケのおもちゃで、ジュウオウジャーという戦隊モノのロボットとガンです。息子が大好きなので親も詳しくなりますね。下の写真は今流行りのピコ太郎の顔出しパネルです！記念に撮りました(^_^)



森下 晴央

出産からもう1ヶ月半がたちました。少しずつ笑顔を見せるようになってとてもかわいいです(笑)

妻は実家での生活ですがやはり夜寝れないのがつらいと言っていました。でも両親がいろいろと手伝ってくれるみたいで、特にお父さんはお風呂と抱っこをしてくれるのでかなり助かっているようです！

先日は近くの神社にお宮参りも行ってきました。



ゆらっこ先生の健康コラム

今月は自律神経についてです！

頭痛・動悸・めまい・不眠・多汗・食欲不振・過敏性腸症候群などの症状を引き起こす自律神経失調症。その不調の原因と対策を解き明かしていきます！



私たちの身体は、常時起こる環境の変化に対応しつつ、生体にとって最適な状態を保っています。しかし、現代人は不規則な生活や過度なストレスなどにより自律神経は乱れがちです。

では自律神経の働きを正常に戻すためにはどうしたらいいのでしょうか？

まず、不規則な生活を規則正しい生活に見直すことです。

夜勤がある人はなかなか難しいと思いますが、いつも決まった時間に食事をし(3食)、決まった時間に寝起きをする、ということが大事です。

人間には松果体という体内時計があり、この体内時計によって体温調節やホルモン調節が行われているので、時計が狂うと体調を崩してしまいます。

それから自律神経といえばストレスです。多少のストレスは私たちが生きていくうえで必要なものですが、身体に異常をきたすほどのストレスはよくありません！

ストレス(交感神経)は血管を収縮させ、身体を冷やし、女性の場合はホルモンの混乱をまねくことで月経困難や無月経、不妊症の原因にもなります。

また横隔膜や肋骨周りの筋肉も硬くなり、それにより呼吸が浅くなり、強いストレスがかかると過呼吸を起こす人もいます。

夜お布団に入っても緊張が解けず、不眠症になる方もいらっしゃいます。やっと眠れたとしても、首や肩の強いコリによる疲労感がつきまとい、熟睡した感じもしません。

さらにストレスによる奥歯の食いしばりやグセは、顎、こめかみ、眉間に力が入るため、耳(内耳)や目の血行不良を起こし、頭痛やめまいも出現します。

ストレス(交感神経)は胃の消化液のバランスもおかしくします。胃の内壁を守る粘液分泌が減り、胃酸が出過ぎると潰瘍ができます。大腸の蠕動運動もうまくいかなくなり、便秘や急な下痢が起こります。

手足にじっとりとした汗をかいたり、口の中が渇くのもストレス(交感神経)のしわざです。

このように自律神経がうまく働かなくなると身体の不調があらわに出てきます。どうですか？なんだか私のことを言われているみたい。と思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。

こういった自律神経の働きを正常に戻すには、ストレスを溜めずに解消していくことです。その方法はそれぞれですが、好きな音楽を聴いたり、美味しいものを食べたり、友達と話したり、自然に触れたり、マッサージを受けたり…ぜひ自分に合った解消法を見つけてください。

自律神経の異常は、悪化していくと心も弱ってくるので、早めになんとかしましょう！

ゆらうみで出来ることは、皆さんの硬くこわばった心と身体を解きほぐし、鍼灸治療で自律神経を整えることです。年末にかけて、仕事も交友関係も忙しくなり、なかなか自分の身体に気持ちが向かなくなりがちですが、このゆらうみ通信に書いてあったことを少しでも思い出してもらえたらなあと思います(^_^)

身体のおまめ知識



浮腫みの主な原因、「病気のサイン」である場合



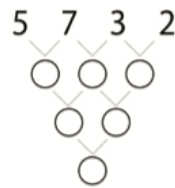
浮腫み(むくみ)とは、細胞間の水分が異常に増加している状態のことをいいます。浮腫みの原因は色々ありますが、運動不足や加齢などにより筋肉が減少すると、筋肉のポンプがうまくはたらかず、血流やリンパの流れが滞って浮腫みやすくなります。他にもアルコールや塩分の摂りすぎも浮腫みの原因になります。体の冷えによる血行不良も手

足が浮腫みやすくなるので、これからの季節は注意したいですね。また、浮腫みは症状によっては「病気のサイン」であることも。心疾患、腎臓や肝臓の病気、甲状腺機能低下症など、浮腫みがサインになり得る病気は色々あります。浮腫みに痛みが伴う場合、浮腫みと同時に動悸やだるさなどを強く感じる時などは、注意が必要です。

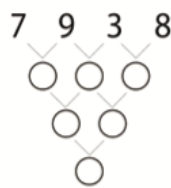
◎ 頭の体操

隣同士の数字を足した合計の1桁の数字だけを、更に隣同士で足し算します。それを繰り返し、最後の1桁の数字を答えなさい。

問題1



問題2



頭の体操 答え ← 問題1 7 問題2 1

旬の食材レシピ

春菊のシンプルあえ



材料（2人前）

- ◆ 春菊：1/2束
- ◆ 鶏ささみ：2本
- ◆ 卵：1個
- ◆ 削り節：少々
- ◆ ほんだし：小さじ1/2
- ◆ しょうゆ：大さじ1
- ◆ サラダ油：小さじ1



11月の旬の食材10選

ピックアップ

春菊

- ◆ 野沢菜
- ◆ 白菜
- ◆ ブロッコリー
- ◆ ほうれんそう
- ◆ ごぼう
- ◆ キウイ
- ◆ みかん
- ◆ はまち
- ◆ きんき

作り方

- 1 春菊はゆでて水にさらし、3cm長さに切り、水気をしっかりしぼる。鶏ささ身はゆでて、細く裂く。卵は溶きほぐしておく。
- 2 フライパンに油を熱し、①の溶き卵を入れ、いり卵を作る。
- 3 ボウルに①の春菊・鶏ささ身、②のいり卵を混ぜ合わせ、「ほんだし」、しょうゆとあえる。器に盛り、削り節をのせる。

美容成分もたっぷり！春菊は「食べる風邪薬」

実は、春菊にはカリウムが豊富に含まれているので、高血圧に非常に有効な食材として有名です。その他にもβカロテン、ビタミンB2・C・E、カルシウム、鉄などが多く含まれています。ビタミンCはシミやそばかすなどの肌トラブルの予防に、ビタミンEは老化予防にも効果的です。貧血や骨粗しょう症なども防ぐことができ、さらに水溶性食物繊維も豊富なのも、女性に嬉しいポイントです。

これからの季節は、春菊は風邪の予防も期待できる食材です。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める作用があります。春菊は、漢方においても古くから「食べる風邪薬」と言われていたほど、風邪対策に効果的です。

たっぷりの春菊を食べて、元気で風邪をひかない体を目指しましょう！

11
月号

ゆらうみ通信

店舗情報

ゆらうみ鍼灸接骨院

発行者…… 山崎 大介
住所……… 東京都文京区千駄木3-39-1
営業時間… 午前10:00～12:30
午後15:00～20:00
休診日…… 火曜日・祝祭日
電話……… 03-5685-6877

どうぞお気軽に
お電話ください！

こんにちは！院長の山崎です！

いよいよ今年のカレンダーも残すところあと2枚(カレンダーによっては1枚!)となりました。11月7日頃が暦の上では「立冬」となり、木枯らしが吹いたり、初霜の観測のニュースが流れたりと、冬の気配を感じるが増えてくるかと思います。そして11月は紅葉シーズン！いちご狩りやブドウ狩りのように「モミジ狩り」という言葉がありますが…決して綺麗なモミジを大量にとって帰るのはやめてください(笑)モミジ狩りとは【山野に紅葉をたずねて楽しむこと】と辞書には書いてあり、つまりモミジ狩りの「狩り」は、「採る」ではなく「見る」という意味の狩りなのでお間違えの無いように…！美しく色づいた紅葉を眺めながら、季節の移り変わりを楽しむことができれば素敵ですね。

今月のともすけ(3歳1ヶ月)

10月で3歳になった智介です。誕生日にももらった自転車に乗ったり、野球が好きです。最近は、普通のお箸が少し使えるようになってお箸と格闘しながら食事しています。



12月のお休み

毎週火曜日
 12月23日(金)天皇誕生日
 年末年始のお休み
 12月30日～1月4日