

すみれ通信

～健康な未来のために～

発行 すみれ鍼灸整骨院

住所 西宮市久保町10-26 メガロコープ西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ

院長挨拶

こんにちは。院長の山本です。早いもので、4月になりました。最近では温暖化の影響からか、桜の咲く時期が早まっていますね。桜と言えば「お花見」ですね！毎年、夙川公園へ花見に行きます。毎年の恒例行事です。姫路に住んでいたときも、わざわざ山陽電車と阪急電車を乗り継いで夙川沿いの桜を見にきていました。僕は、夙川小学校、大社中学、甲山高校と通学の途中にいつも夙川近辺を通っていました。大社中学へは、は、阪急夙川駅から苦楽園口駅まで電車通学、甲山高校へは、夙川駅から阪急バスで通学していました。なので、夙川の桜には思い入れが人一倍あります。満開になった桜を見ていると、いつも不気味な一文を思い出します。「桜の花が美しく咲くのは、桜の木の下には死体が埋まっているからだ」遠い昔に読んだ梶井基次郎の短編小説に出てくる言葉です。小説の内容はすべて忘れていたのですが、この言葉だけがずっと記憶に残っています。美しい桜の木の下にある、目に見えない土の下にはいったい何が眠っているのだろう？と想像力を働かせてみると、不思議な感情や気持ちが湧いてきませんか？そんなこんなで、今年も桜の季節がやってきました～ではでは、また次回。



ツボを探してみよう

曲池 (きょくち)

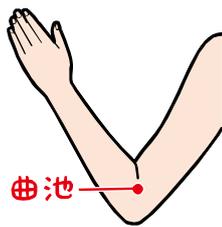
曲はまがる、池はたまるという意味があります。このツボは肘の曲がる部分にあり、邪気がたまりやすいと言われていました。

ツボの見つけ方

肘を曲げたときにできるシワの外側の端にあるツボです。強く押すとジーンと痛みを感じます。

治療の効果

このツボは**大腸の働きを整えるツボ**で、下痢や便秘に効果を発揮します。その他、肩から腕にかけての痛みやだるさ、むち打ち、胸の痛み、頭痛や女性の生理不順などにも効果が期待できるでしょう。



意味を勘違いしやすい慣用句 「割愛する」と「省略する」

A:×「補足の説明は**割愛**します」

B:○「補足の説明は**省略**します」

【解説】

割愛は「大して重要ではないので省く」「不必要なので削る」という意味だと思われがちですが、実はそうではありません。割愛は本来、愛着の気持ちを断ち切るという仏教用語で、惜しいと思いつつも捨てるという意味を持ちます。

「単に不要なので切り捨てる」というのであれば、「**省略する**」を使う方が**適切**です。



第一印象をアップさせる テクニック

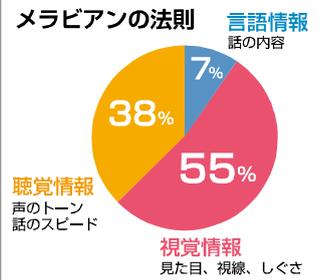
春は出会いが増える季節ですが、「私は口下手で…人見知りで……」など、コミュニケーションが苦手な方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は**初対面の人に好印象を持ってもらうためのコツ**や、**会話が弾むテクニック**などを紹介します。



【印象を良くするための要素とは?】

あなたはアメリカの心理学者アルバート・メラビアン氏が調査した「**メラビアンの法則**」をご存じでしょうか? これによると、人は何かを伝えたいとき、**最も重要なのが見た目や視線、しぐさといった「視覚情報」、次いで声のトーンや話すスピードの「聴覚情報」、最後に話の内容である「言語情報」**になるそうです。

つまり、**話す内容よりも見た目や話し方の方が重要**だということです。これは自分の印象を良くすることにも応用できるでしょう。



【初対面の人に良い印象を持ってもらうには?】

<見た目編>

- ①: 笑顔の人は話しやすいという印象を相手に与えます! **笑顔**を大切に!
- ②: 自己表現よりも**その場の雰囲気になじむような身だしなみ**を心がけて。
- ③: 緊張する場面ではつい顔や視線を下に向けてしまいがちですが、**顔を上げて視線は相手に合わせ**ましょう。



<話し方編>

- ①: ハキハキとした**活舌の良い大きな声**で話しましょう。
- ②: 相手に親近感を持ってもらえるように、**相手の話すスピードや声の大きさ、高さを合わせ**ましょう。
- ③: 相手に緊張が伝わると話が弾まない原因に。緊張しているときは**3秒間ほど肩を引き上げ、息を吐きながら脱力を繰り返すとリラックス**できます。



初対面の方との会話では、**聞き上手**になることもポイントです! 自分のことばかりではなく、相手の話に耳を傾けるようにすると良いでしょう。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

ヨーグルトでつくる 簡単ティラミス



材料 (4人分=4個)

- ・プレーンヨーグルト……………300g
- ・生クリーム……………80ml
- ・砂糖……………大さじ1
- ・バナナチップ…30g (飾り用3g分を含む)
- ・コーンフレーク……………30g
- ・粉末コーヒー……………1g
- ・水……………大さじ1
- ・無糖ココアパウダー……………3g
- ・ミント……………適量

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………200kcal
- ② カルシウム……………99mg
- ③ ビタミンC……………0.8mg
- ④ ビタミンE……………0.2mg

作り方



- ①: ボウルの上にザルを重ね、キッチンペーパーをしいてヨーグルトをのせます。冷蔵庫で1時間冷やし、水気を切ります。
- ②: ①とは別のボウルに生クリーム・砂糖を入れてツノが立つまで泡立てたら、①に加えて均一になるまで混ぜます。
- ③: 器にバナナチップとコーンフレークを敷き詰め、粉末コーヒーと水を混ぜ合わせたものを加えて湿らせます。その上に②をのせて表面を平らにします。
- ④: 無糖ココアパウダーをまぶして、ミントと飾り用のバナナチップをのせます。

ワンポイント!

乳製品には歯や骨を構成する**カルシウム**が多く含まれています。また、ココアには**歯周病を予防する効果**もあります。

