

すみれ通信

～健康な未来のために～

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。8月といえば夏真っ盛り。「夏といえば、海！」…というパターンが一般的ですが、僕はへそ曲がりなので、山のほうへ行った思い出が多いです。学生時代は長野の軽井沢のペンションに1ヶ月ほど住み込みのアルバイトに行った経験があります。当時、アルバイト求人雑誌の「an」で、確か6月頃にリゾート地のアルバイト特集という記事をたまたま見つけました。「うわ〜、こんな所で働ける仕事があるんや」「リゾート地を満喫できて、お金まで貰えるなんて最高やん！」と応募しました。1ヶ月も滞在できる楽しさ(仕事では、毎日怒られていましたが…)が忘れられず、次の年からも、6月頃に発売される「an」を毎号欠かさず目を通し、戸倉上山田温泉、戸隠山荘(いずれも長野県)へ合計3回住み込みのアルバイトをしました。なぜか、ほとんどが長野県の募集だったと記憶しています。仕事は客室の掃除、食事の配膳・片付けが多かったです。自然に囲まれ涼しく空気のきれいなところにいると、本当に帰りたくなります。関西のクソ暑い夏とは大違いで、まるで別世界にいるような夢心地でいい思い出です。今年の夏はどこへ行こうかな?ではでは、また次回。



ツボを探してみよう

至陰 (しゐん)

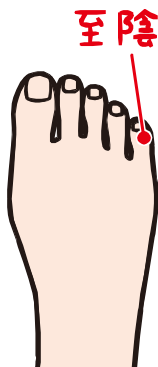
「至」はいたる・届く、「陰」は小指を指しています。足の小指に至るツボという意味になります。

ツボの見つけ方

足の小指の外側で、爪の付け根にあるツボです。

治療の効果

このツボは、足がほてる・肩こり・冷え・頭痛・鼻づまり・鼻水・胸や脇腹の痛み・排尿困難・夜尿症・便秘などに効果があります。特に泌尿器系の疾患に効果的なツボです。



意味を勘違いしやすい慣用句 「準備万端」と「準備万全」

A:×「これで旅行の準備万端だ!」

B:○「これで旅行の準備万全だ!」

【解説】

「準備万端」を「準備を終えた・完了した」という意味だと思いの方は多いかもしれませんが。万端の「万」はあらゆること、「端」は端から端までという意味であるため、「完了した・終えた」の意味は実は含まれていません。

そのため、もし準備が完了しているという状態であれば、「準備万端、整いました!」という言い回しや、「準備万全」の方を使うと良いでしょう。



夏バテにならないための 生活習慣術

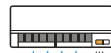
暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？
夏バテになると、食欲の低下・自律神経の乱れ・冷房による冷えなどの症状で悩まされてしまいます。
そこで今回は「夏バテにならないためにはどういった点に気を付ければ良いのか」についてお話します。



【夏バテになりやすい生活習慣チェック】

夏バテになりやすい生活を送っていないか、まずはチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 夏の食事は冷たい麺類が多い | ☐ 夏は冷房の効いた部屋で過ごすことが多い |
| ☐ 夏の食事は火を使わない料理が多い | ☐ 夏場の入浴はシャワーだけで済ませる |
| ☐ アイス・果物など冷たいものばかり食べる | ☐ 運動する習慣がない |
| ☐ 野菜はほとんど食べない | ☐ 就寝中もクーラーをかけている |
| ☐ 水分をあまり取っていない | ☐ 夜遅くまで起きていて寝不足 |
| ☐ 夏は冷えた炭酸飲料やビールが欠かせない | |



【診断結果】

〈チェックがついた数〉

- 【0～2個】健康的な生活を送っているため、夏も元気に乗り越えられることでしょう。
- 【3～5個】あまり健康的な生活ではないようです。チェックがついたところを改善するよう努力してみましょう。
- 【6～8個】夏バテになる可能性が高い生活を送っています。生活習慣をしっかり見直しましょう。
- 【9～11個】すでに夏バテ気味ではありませんか？ 慢性的に疲れがたまっていると、他の病気を引き起こす可能性がありますので、早めに対策を。

【夏バテにならないための4つの生活習慣】

①温かいものを食べる

暑い日は冷たくてさらった麺類で済ませる方も多いと思いますが、**食事はあえて温かいものにして、肉・魚・野菜も意識して摂るようにしましょう。**



②冷房と上手に付き合う

冷房を全く使わないことも危険ですが、冷房が効いた部屋で1日中過ごすこともまた健康には良くありません。**部屋の風通しを良くする、就寝中は冷房を切る、扇風機を利用するなど、冷房に頼りすぎないことも大切です。**



③入浴時は湯船につかる

夏場の入浴はシャワーで済ませず、**湯船にしっかり浸かりましょう。**湯船に浸かって体温を上げておくと眠りにつきやすくなります。また、入浴後は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、夏バテ予防には**常温の飲み物**がおすすめです。



④適度な運動で汗をかく

普段から適度に汗をかくていないと、暑い時期にうまく汗をかくことができません。汗をかかないことは熱中症の原因にもなりますので、**日頃から軽い運動や湯船に浸かるなどして汗をかく習慣をつけておきましょう。**



食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

ゴーヤとウナギの チャンプルー



材料（2人分）

- ・ゴーヤ……………130g
- ・塩……………小さじ1/2
- ・鰻のかば焼き……………120g
- ・みょうが……………20g
- ・ゴマ油……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1
- ・水……………3カップ
- ・木綿豆腐……………230g
- ・卵……………M 玉2個
- ・酒……………小さじ1
- ・顆粒和風だし素……………1g

栄養価（1人分）

- ①エネルギー……………370kcal
- ②たんぱく質……………28.6g
- ③カルシウム……………266mg
- ④食物繊維……………2.4g

作り方



- ①：ゴーヤは縦二等分にカットし、ワタと種を取って薄くスライス。みょうがは軸を取り除き、縦に六等分にします。鰻のかば焼きは一口大にカットします。
- ②：木綿豆腐はかたまりのまま布巾で包み、上に重しをして余分な水分を出します。
- ③：フライパンに水・塩・ゴーヤを入れ、火にかけて10分ほどゆでます。フライパンのお湯を捨ててから、卵以外の材料をすべて入れ、木綿豆腐は少しくずしながら全体をざっくりとまぜます。
- ④：割りほぐした卵を加え、全体を軽くまぜたら完成です！

ワンポイント！

鰻のかば焼きは、小さい骨も食べられて**カルシウム**をより多く取り込めます。また、**ビタミンA**や**B1**も豊富です。ゴーヤも**ビタミン類**や**カルシウム**が豊富な食材になります。

