

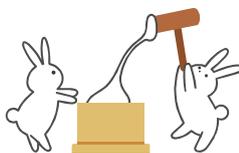
すみれ通信

～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。9月はまだまだ暑い！セミの鳴かない夏です。こんな9月ですが、今年の9月18日ですみれが開業して11年になります。今回は、この場所が開業したいきさつについて書いてみます。僕はもともと西宮の郷免町の出身です。国道2号線の「森貝」の交差点近所にあった文化住宅で育ちます。開業前は姫路で働いており、地元の西宮に帰って開業するつもりでした。担当患者さんで不動産屋の社長をされている方が、僕のことを気にいって下さり、「物件は現地の<テナント募集>の看板を探し回ったほうがいい」とアドバイスしてくれ、スタッフの方を同行して西宮まで車を運転していただき一緒に探してくれました。当時はまだ姫路で勤務していましたので、仕事の休みの日には姫路から西宮まで車で探しまくりました。ご存知の通りこの駅前でも整骨院は5~6軒必ずあります。西宮だけに範囲を絞ると見つけれないと思い、宝塚まで範囲を広げ、門戸厄神、逆瀬川、夙川など候補に挙がった物件もいくつかありました。そこでたまたま車で札場筋を走っていたら、マンションに「テナント募集」の看板が！それが、今のすみれです。11年前の話です。ではでは、また次回。



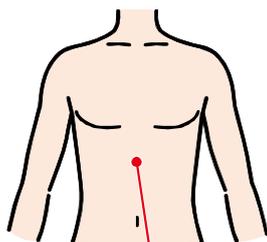
ツボを探してみよう

鳩尾 (きゅうび)

胸骨剣状突起の下にあり、この骨が鳩のしっぽのような形をしている所から、この名前が付けられたそうです。

ツボの見つけ方

左右の肋骨の下を指でなぞっていき、中心の交わる所の少し下にある凹んだところ。みぞおち部分です。



鳩尾

治療の効果

このツボは、頭痛・咽喉の疾患・心臓病などのほか、精神や情緒が不安定になったときに出る症状の治療でも用いられます。

意味を勘違いしやすい慣用句
「にやける」と「にやにやする」

A:×「彼女が意味ありげに、にやける」

B:○「彼女が意味ありげに、にやにやする」

【解説】

「にやける」と「にやにやする」、どちらも同じ意味だと思いませんか？ 実は「にやける」の方は、**なよなよしていることから転じて「うわついている」といった意味の言葉**で、「薄ら笑いを浮かべる、意味深に笑う」といったような意味ではありません。本来は男性に対してのみ使われる言葉のため、女性に対して使うのは誤用になります。一方で、「にやにやする」は**男女どちらにも使われる言葉**なので、笑っている様子を表すときはこちらの表現が適切です。



今日からできる 加齢臭対策は？

年齢を重ねると誰にでも**“加齢臭”**はあるものですが、自分から発せられている**“臭い”**が知らず知らずのうちに人に不快な思いをさせているとしたら、少しは対策しないといけませんよね。
そこで今回は、中高年特有の臭いでもある**“加齢臭の原因”**と、その**“解決法”**をご紹介します。

【加齢臭の原因は？】

加齢臭の原因は**ノネナール**という物質です。この物質が中高年の皮脂に多く見られる**『9-ヘキサデセン酸』**という脂肪酸と、高齢になると増加する**『過酸化脂質』**と結びつくことで作り出されます。ほかに、皮膚に存在している細菌により脂肪酸が分解されることでも加齢臭は作り出されるそうです。



【加齢臭が「おじさん臭」と言われるのはなぜ？】

加齢臭の原因となる**「脂肪酸」**は年齢を重ねると男女共に増えてきますが、皮脂量を比べると、女性の場合は年齢を重ねると減っていくのに対し、男性の場合は女性よりもその減り方が少ないため、おのずと皮脂量の多い男性の方が臭いが強くなってしまいます。こういった理由もあり**“加齢臭はおじさん臭”**といったイメージがついてしまったのかもしれません。



また、臭いに対する敏感さも男性の方が衰えやすいといったデータも出されているため、男性は加齢臭があったとしても自覚することが難しいのかもしれないですね。

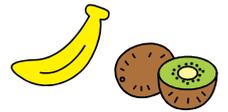
【加齢臭を防ぐ方法は？】

加齢臭を抑えるためには**ノネナールの増加を抑える**ことが重要です。ポイントとしては**「食事面」**のほか、**「ストレスのない生活を心がける」「紫外線を浴びない」「タバコを吸わない」「生活習慣病に気をつける」**ことが大切です。



＜加齢臭を防ぐ食べ物＞

食事面では、肉などの動物性脂肪を多く含む食べ物を控え、**ビタミンC・ビタミンE・カロチン(ビタミンA)**が豊富に含まれている食べ物・果物類をたくさん摂るようにしましょう。



＜皮脂腺の多いところをしっかりと洗って清潔にする＞

皮脂腺の多い所をしっかりと洗って清潔にすることも大切なポイントです。とくに皮脂腺が多い**「耳のうら」「首のうしろ」「胸の中心部」「背中を中心部」「脇の下」**をしっかりと洗って清潔にしましょう。また、汗腺を鍛えるために、**ぬるめのお湯でゆっくり入浴**をしたり、ウォーキングやジョギングなどの**有酸素運動**も効果的です。

加齢臭を抑えるエチケットが**健康**や**若さケア**にもつながります。年齢を重ねても加齢臭が出ないことは、**健康の証**ともいえるのかもしれないですね。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

りんごとコーンの 白和え風サラダ



材料 (3人分)

- ・木綿豆腐……………160g
- ・長芋……………20g
- ・水菜……………20g
- ・りんご……………15g
- ・ツナオイル漬け……………15g
- ・コーン……………15g
- ・芽ひじき……………1g
- ・ゴザの皮……………0.5g
- ・マヨネーズ……………大さじ1と1/2
- ・練りごま……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ2/3

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………113kcal
- ② たんぱく質……………5.2g
- ③ カルシウム……………95mg
- ④ 食物繊維……………1.0g

作り方



- ①: 芽ひじきは水でもどす。木綿豆腐は布巾などにくるみ、重しをのせて10分ほど水切りする。
- ②: りんごは種をとって皮付きのまま食べやすい大きさにカットする。水菜は根元を切り落として2センチの長さのカット。ゴザの皮は粗く刻み、長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③: ボウルに水気をとった①、②、残りの材料をすべて入れて混ぜ合わせたら完成です！

ワンポイント！

豆腐には、体の基本的な機能を支えるために不可欠な栄養素である**たんぱく質**や**カルシウム**が多く含まれています。また、りんご・長芋・水菜には**食物繊維**や**ビタミンC**も多く含まれています。

