

# 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 メガロコーポ西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ



## 院長挨拶

新年あけましておめでとうございます。院長の山本です。2025年になりました～。「ノストラダムスの大予言」で1999年の7月に人類が滅亡すると言われていたので、2000年って本当にやってくるのか？と不安に怯えながら過ごしていた頃からもう25年！四半世紀も経ってしまいました。ありきたりですが、時の経つのは本当に早いですね…閑話休題。1月17日で阪神大震災から30年になります。当時は森貝の交差点近く(今のライフ夙川店のあたり)の文化住宅に住んでいました。家は全壊、タンスが向こう側に倒れてくれたので生きて助かりました。地震の瞬間の、ガラスが粉々に割れる音、壊れた家の土壁の匂い、鳴り続けている非常ベルの音などは、今でも覚えています。当時は「関東は地震が不安やけど、関西は地震が来なくて安全」なんて言われていましたが…あれから30年。今の電気、ガス、水道のある生活は「今現在は、たまたま災害が起こっていないから」使えているだけで、「いつ何時使えなくなる事もある」という事を頭の片隅に置いておかなくてはならないです。偉そうなことを言ってすいません！2025年は皆さまにとって平和で穏やかな1年でありますように。今年も宜しくお願い致します。

## 冬場は「ヒートショック」に気をつけよう！



冬の寒い時期、暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動すると、寒さで体が「ブルブル」っと震えたことはありませんか？ 実はこれを「ヒートショック」といいます。急激な温度差によって、血圧が突然上昇(または下降)したり、脈拍が早くなったりすると、心臓に大きな負担をかけてしまいます。こういったことが「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こす要因になってしまいます。

### 【起こしやすい人は？】

- 高齢者 ■高血圧・糖尿病の人 ■動脈硬化のある人 ■肥満気味の人
- 不整脈がある人 ■睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人

### 【起こさないための対策法は？】

#### ●シャワーを使ってお湯をためる

お風呂に入る前に手取り早く浴室全体を温める方法としては「シャワー給湯」がおすすめです。

#### ●一番風呂を避ける

高齢者や血圧の高い人など、ヒートショックを起こしやすい人は「一番風呂は避ける」ようにしましょう。

#### ●お湯の温度は41℃以下にする

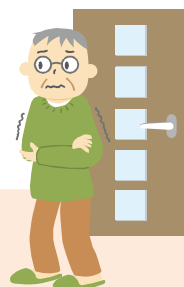
冬こそあまり熱くない適温でじっくり時間をかけて入浴することが大事です。

#### ●お酒を飲んだ後の入浴は避ける

お酒を飲むと心身がリラックスして血圧が下がるため、この状態で寒い浴室に入ると危険性が高まります。

#### ●浴室・トイレに暖房器具を設置する

入浴前から脱衣所や浴室を温かくしておけば、浴室に入った時の寒さも和らいでヒートショック対策になります。





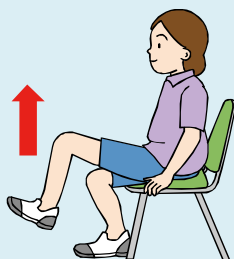
## ～簡単エクササイズ～ 足腰のおとろえを予防・改善するエクササイズ



今回は、加齢とともに衰えがちな**足腰の筋力をアップさせるトレーニング**をご紹介します。

### 【やり方】

①イスに深く座り、背もたれには寄りかからず、姿勢を真っ直ぐにします。両手でイスの座面をつかみ、片脚を付け根から上げて5～10秒間キープします。



②次に、上げた脚を足裏が床につかない位置まで下ろします。そして再び、床から10cmぐらいのところまで足を持ち上げ、その状態でゆっくりと膝を伸ばします。最後に、元の位置まで膝を曲げて足を下ろします。



①～②を3～5回程度繰り返したら、反対側の脚も同様に行いましょう。

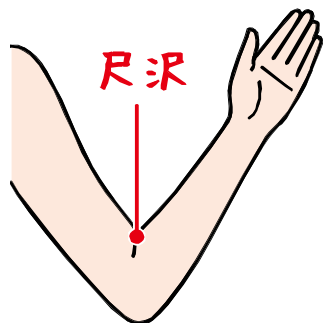
## ツボを探してみよう

### 尺沢（しゃくたく）



### 治療の効果

このツボは**精神の高ぶりを抑える**効果があるとされています。また、**手のほてりや痛み、こわばりなどを和らげる**効果や、**関節リウマチ、五十肩**などの治療にも用いられます。その他にも、**肘の痛み、上腕から前腕にかけての腫れ、しびれ、痛み**にも効果があります。



### ツボの見つけ方

手のひらを上にしてひじを軽く曲げると、ひじの内側の真ん中に固い筋が浮き出ます。尺沢はこの筋の親指側側面のくぼみの中にあります。ちょうどひじの横じわの上にあたり、脈が打っているのがわかる場所です。

## 季節の野菜を使った 健康レシピ 今日の野菜【大根】

### 材料（2人分）

大根……………400g  
チキンコンソメ（固形）……………1個  
オリーブオイル……………大さじ1  
(a) みりん……………大さじ1  
(a) 薄口しょうゆ……………小さじ2  
大根の葉……………適量

### 栄養価（1人分）

エネルギー……………130kcal  
塩分……………2.5g  
野菜使用量……………200g

## だいこんステーキ

### 作り方



- ①：大根は3～4センチくらいの厚さに切り、皮をむいて面取りする。
- ②：鍋に①とチキンコンソメを入れ、ひたひたまで水を加え、大根が半透明になるまで弱火で煮る。
- ③：オリーブオイルを熱したフライパンで②をほんのりと焦げ目がつくまで焼き、(a)を加えて汁気がなくなるまで加熱する。
- ④：お皿に盛りつけて、最後に大根の葉を上添えて完成です。

