

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 メガロコア西宮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。2月14日はバレンタインデーですね。小学生のときは教育実習の先生にチョコレートもらった記憶があります。クラス全員に1個ずつ順番に配ってくれました。この時は純粋に嬉しかったです。でも高校くらいになると、「嫌な日やわー。早よ過ぎ去ってほしいわー」「…でも、ひょっとしたらひょっとして、誰かくれるかな～。いやー、誰もくれへんわ。」などと自問自答しての登校。この日は学校へ行くと意味も無くそわそわしていました。もしかして、僕に渡すタイミングを見計らっている子がいるかも知れないと思い(妄想)、いつも以上にキョロキョロしたり、ロッカーやカバン、下駄箱などを見に行ったり…。結局もらえず、学校から帰宅しながら「だいたい日本のバレンタインの習慣は、チョコレート会社が勝手に作って、日本にはそんな習慣なんか無かったんや！」などと屈折した考えを巡らせながらの帰宅。もやもやした気持ちで家に帰ると、お母さんから、不二家のハートチョコレートをもらえました。複雑な気持ちでしたが、チョコレート自体に罪はないので美味しくいただきました！…何だかんだいっても、チョコレート大好きです！今でもパクパク食べます。ではでは、また次回。

あなたや家族は大丈夫？ 2月は「生活習慣病」予防月間です！

生活習慣病は最悪の場合、命に関わる病気を引き起こすこともあるため無視することはできません。主な生活習慣病は、次のようなものが挙げられます。



【肥満】

肥満には、皮膚のすぐ下に脂肪が付く「皮下脂肪型肥満」と、内臓のまわりに脂肪が付く「内臓脂肪型肥満」があります。この中で高血圧や脂質異常症を引き起こしてしまうのが、「内臓脂肪型肥満」になりますので注意が必要です。

【判断基準】

ウエストのサイズが男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満の疑いがあります。



【高血圧】

血圧が高くなるほど脳や心臓の病気のリスクが高まることになっています。血圧の正常値は最高血圧が130mmHg未満、最低血圧が85mmHg未満で、これ以上ある場合は高血圧、または高血圧予備軍となります。

【判断基準】

血圧が低めの人をリスクを「1」とすると、正常高値の人で「約1.4倍」、I度～II度高血圧で「約3.3倍」、III度高血圧の人は「約8.5倍」と病気のリスクも急上昇します。

【脂質異常症】

脂質異常症は高脂血症とも呼ばれ、血液中のコレステロール値が高い病気になります。コレステロールが血管の内側にたまり動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳梗塞といった重い病気の原因にもなります。

【判断基準】

空腹時に血液検査を行って、脂質の値が次のような場合は脂質異常症と診断されます。

- LDLコレステロール・・・140mg/dl以上
- HDLコレステロール・・・40mg/dl未満
- 中性脂肪・・・150mg/dl以上

【生活習慣病の予防と対策は？】

生活習慣病の予防や改善には、食事・運動の習慣を見直すほか、節酒・禁煙が重要です。食事ではカロリーが高いものは控えるようにし、日ごろからよく歩いたり階段を使うなどして運動量を増やすことを心がけましょう。





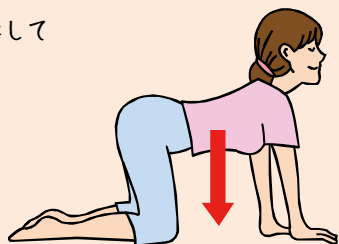
～簡単エクササイズ～ 背骨の柔軟性を取り戻すストレッチ



今回は、姿勢が良くなり疲労回復にも役立つ**背骨の柔軟性を取り戻すストレッチ**をご紹介します。

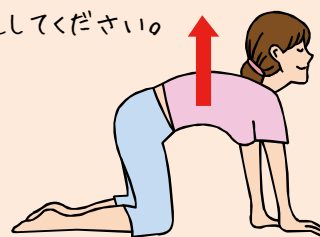
【やり方】

- ① まず肩の真下に手を置き、ひざを90度にして四つんばいになる。この状態で息を吸う。続いて、息を吐きながらゆっくりとおへそを床に近づけるようにして腰を沈める。



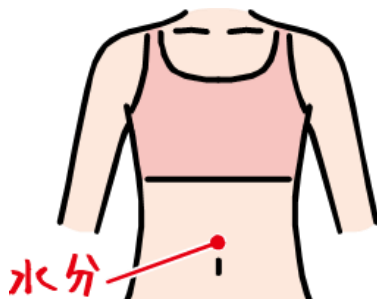
- ② ①の状態ですぐに再び息を吸う。続いて、息を吐きながらゆっくりとおへそを床から遠ざけるように動かし、背中を伸ばす。

①②を5回繰り返してください。



ツボを探してみよう

水分（すいぶん）



ツボの見つけ方

おへそから指幅一本分上に上がったところにあります。このツボを指で押さえて上下に動かすと、下腹部に鈍い痛みが走ります。

治療の効果

このツボは、腹痛、胸が苦しい、お腹が張る、食欲がない、胃や腸が冷えるなどのほか、冷えからくる背中や腰の痛みにも良く効きます。水分は利尿をコントロールするツボでもあるため、排尿困難、水っぽい下痢、むくみ、夜尿症などの治療にも効果的です。

季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【ブロッコリー】

ブロッコリーの 簡単キッシュ



材料（2人分）

ブロッコリー……………200g
たまねぎ……………1/2個
ウインナーソーセージ……………4本
オリーブオイル……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
卵……………2個
豆乳……………50cc
とろけるチーズ……………50g

栄養価（1人分）

エネルギー……………422kcal
塩分……………2.0g
野菜使用量……………150g

作り方



- ①：ブロッコリーはひと口サイズに切る。たまねぎ、ウインナーソーセージは薄切りにする。
②：フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒め、塩、こしょうで味をつけ、耐熱容器に盛る。
③：ボウルに卵と豆乳を入れて混ぜて②に注ぎ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで加熱して完成です。