

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

院長ご挨拶

こんにちは。院長の山本です。花粉症の方にとっては辛い季節ですね。今年は例年より飛散量が多いそうです…早く花粉のなくなる季節になってほしいですね。僕は今のところ大丈夫なのですが、いつ発症するかビクビク怯えています。毎日欠かさず納豆を食べて自衛しています。納豆以外にもヨーグルト、キムチ、味噌などの発酵食品が花粉症を和らげるそうです。閑話休題。3月といえば卒業の季節ですね。卒業式には「歌」がつきものです。今となっては、小学校と高校の記憶すっかりなくなってしまうのですが、中学の卒業式で歌った歌は今でも覚えています。H20の『思い出がいっぱい』と松任谷由実の『卒業写真』を歌いました。どちらの歌も歌詞がよくて卒業式にぴったりの曲です。卒業式の練習でこれらの曲の練習をしている時、「あ～もう、卒業してしまうんや」なんて思っていました。ネットで「卒業ソング人気ランキング」を調べてみると、シミオロメン『3月9日』、いきものがかり『YELL』、合唱曲『旅立ちの日に』などが人気だそうです。僕はいずれも存じ上げない曲ですが、卒業式で歌う歌というのは一生の思い出となりますよね。皆さんの卒業ソングは何でしたか？また教えて下さい！ではでは、また次回。

“高血圧”を予防するために今から心がけたいこと

日本人の3人に1人が高血圧患者と言われていて、長い間そのまま放置した結果、心臓病や脳卒中など大きな病気の引き金になることが多くなっています。また、**いったん高血圧になってしまうと、それを元に戻すことは難しくなってしまいます。**



【塩分を意識して減らしましょう】

高血圧の治療には**塩分制限**が何より欠かせません。そこで、現在摂取している塩分量をもっと抑える工夫をしてみましょう。例えば、**そばやうどんを食べた時は汁を飲まない、みそ汁のおかわりをやめるなど。** そうやって意識するだけでも、塩分摂取量は抑えることができるでしょう。



【カリウムの豊富な野菜や果物を積極的に摂りましょう】

カリウムを多く含む食品は、ほうれんそう、さといも、えだまめ、たけのこ、春菊、トマト、りんご、バナナ、キウイフルーツなどがあります。



【お酒は適量にしましょう】

アルコールは飲み過ぎないようにしましょう。具体的な量は、日本酒で換算すると**1日1合が適量**と考えられています。また、**全く飲まない日を週に3日は設ける**ようにしましょう。

【肥満の人は体重を減らしましょう】

肥満の人が肥満を解消するだけで**血圧を下げる**ことができるそうです。減量するためには食事と運動の両輪で取り組む必要があります。ただし、無理なダイエットはやめましょう。



【定期的な運動習慣をつけましょう】

定期的に運動をしている人は、一般に血圧が低いことがわかっています。**軽く汗ばむ程度の運動を毎日30分程度続けると降圧効果が期待**できるそうです。運動は、水中ウォーキングや軽いジョギングなどの**有酸素運動**がおすすめです。



～簡単エクササイズ～ 腕のだるさを解消するストレッチ

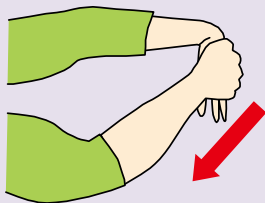


今回は、意外と疲れがたまりやすい腕のだるさを解消するストレッチをご紹介します。

【やり方】

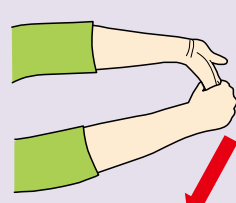
① 両手をぶらぶらと軽く10秒間振ってください。

② 次に、手の甲を上に向けた状態で図のように腕を体の前に伸ばします。指先が床を向くように手の甲を押さえ10秒間伸ばしましょう。



③ 今度は、手の平を上に向けた状態で図のように腕を体の前に伸ばします。指先が床を向くように手の平を押さえ10秒間伸ばしましょう。そして、再度①を行います。

同様に反対側の腕でも行いましょう。



ツボを探してみよう

れい兌 (れいだ)



ツボの見つけ方

このツボは、足の第二指（人差し指）の爪の中指側のつけ根にあります。

治療の効果

このツボはさまざまな症状に効果があります。お腹が張って重苦しい、吐き気がするなどの胃腸の症状をはじめ、むくみがあるのに熱が出ない、寒気がして食欲がない、顔が腫れる、脚が痛むなどの症状に効果があります。

季節の野菜を使った 健康レシピ 今日の野菜【キャベツ】

ベジロールキャベツ



材料 (2人分)

キャベツ……………4枚
たまねぎ……………1/2 個
まいたけ……………60g
干しいたけ……………2個
高野豆腐……………1枚
にんにく・しょうが……………各1片
オリーブオイル……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
(a) 戻し汁……………200cc
(a) 白ワイン……………50cc
(a) 濃口しょうゆ……………大さじ1
パセリ(乾燥)……………適量

作り方



- ①: キャベツは葉をきれいにはがし、電子レンジで2〜3分加熱してしんなりさせる。
- ②: たまねぎ、まいたけ、水で戻し水気をきった干しいたけと高野豆腐は、粗くみじん切りする(※戻し汁はとっておく)。にんにく、しょうがもみじん切りに。
- ③: オリーブオイルを熱したフライパンで②を炒め、火が通ったらごはんを加え、塩・こしょうで味をつける。
- ④: ①に③を包み、巻き終わりを楊枝で止めて鍋に入れ、(a)を加えて弱火で蒸し煮にし、しっかりと温まったら楊枝を抜いてお皿に盛り付け、上にパセリをふって完成です。