

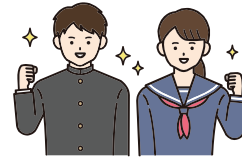
すみれ通信

～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。4月になりました。…といってもこの原稿を書いているのは3月19日で、本日は最高気温10度、最低気温2度でとても寒いです！でもきっとあと2週間ほどすると桜が咲き始めるハズです。何だか不思議な感じがします。話変わりますが、季節の変わり目って何だか切ないとか寂しいとかそんな気持ちになりませんか？僕は冬の季節は好きではないですけど、冬の期間をしばらく過ごしていると、生活習慣が冬に馴染んでしまい、ずっとこのままでもいいのに…なんて思ってしまいます。暖くなるのは嬉しいけれど、今まで「寒い、寒い」といって過ごしてきた季節が去っていく…。こういう季節の変わり目になると、時の流れや自分の人生、地球の誕生から地球が滅亡することについてなど、色々と考えてしまいます。でも、春が来たらきたで暖かくなって過ごしやすくなるので嬉しいことは嬉しい！何てややこしい奴でしょう！毎年4月には西宮市民限定の優待券で甲子園球場へ野球を観に行っていましたが、ここ2年くらいは行けていません。以前は市政ニュースで告知していましたが、最近はどこで告知しているのだろう？知っている方いたらぜひ教えて下さい！ではでは、また次回。

怖い病気が隠れているかも… 中高年の貧血

「貧血」は若い女性に多いように思われがちですが、中高年にもよくみられるそうです。実は75歳以上の約半数が貧血と言われています。中高年の場合、年齢のせいになってしまう傾向があるため、自覚していない方も多いようです。そこで今回は、中高年が注意したい「貧血」についてお話をさせていただきます。

【貧血とは？】

血液中の「赤血球」や「ヘモグロビン」が少なくなることによって全身に「酸素」が運ばれず、体が酸欠状態になってしまう病気です。原因はさまざまですが、特に女性に多いのが血液中の鉄分不足で起こる「鉄欠乏性貧血」です。また、高齢者に多いのが「老人性貧血」と呼ばれるものになります。

【中高年が注意したい“怖い貧血”とは？】

中高年の場合、以下のような病気が原因となっていることもあります。そのため、貧血を軽視せず、その原因をしっかりと調べ、定期的に検査をして経過を観察することが大切です。

■貧血を引き起こす病気は？

●骨髄異形成症候群 ●再生不良性貧血 ●腎性貧血 ●胃がん、大腸がん、潰瘍 ●白血病

■貧血のサインは？

貧血になると次のような症状が現れます。

□少し動いただけで重たい息切れがする
□顔色が黄色っぽい
□爪がもろく、割れやすい

気になるサインがあれば注意しましょう。

□疲れやすく、肩こりがある
□爪、歯ぐきの色が白っぽい
□くちびるがよく切れる
□常に頭が重い、頭痛がある
□舌がしみる感じがする

■日常生活で注意することは？

鉄分不足の「鉄欠乏性貧血」であれば、食事を改善したり、鉄剤を服用したりすることで回復できます。ただし、治ったからといって貧血になりやすい体質であることには変わりありません。したがって、**鉄分を意識して摂って年に1度は検査を受けるようにしましょう。** また、サプリメントで鉄分を補うこともできますが、大きな効果は期待できないようなので、あくまでも補助的なものとして考えた方がよいでしょう。





～簡単エクササイズ～ 姿勢の悪化を予防・解消するエクササイズ



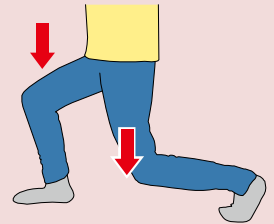
今回は、**姿勢の悪化を改善するエクササイズ**をご紹介します。

【やり方】 ※姿勢が不安定になる場合がありますので、壁や椅子の背もたれにつかまって行いましょう。

① まず、脚を前後に開いて、後ろ脚のかかとを浮かせます。この時、体と顔は正面に向けて、背筋はピンと伸ばし猫背にならないように注意しましょう。



② 前脚を**ひざの角度が90度**になるまでゆっくり曲げ、腰を落としていきます。その際、後ろ脚のひざも曲げ、後ろ脚の付け根と骨盤の前面を10～20秒間伸ばしましょう。十分に伸びている感覚がするまで歩幅を広げましょう。



終わったら脚を前後入れ替え、同様に行ってください。

ツボを探してみよう

角孫（かくそん）



ツボの見つけ方

耳の真上で、口を開け閉めした時にくぼみがでるところにあるツボです。髪の生え際のくぼんだところを目安にしましょう。

治療の効果

このツボは、目・歯・耳の病気に効果があるツボです。結膜炎、耳鳴り、耳の痛み、中耳炎、むし歯、歯周炎の症状を和らげるほか、頭重、頭痛、めまい、立ちくらみの時にもこのツボを押すと、頭がスッキリしてきます。

季節の野菜を使った 健康レシピ 今日の野菜【たまねぎ】

丸ごとたまねぎ グラタン



材料（2人分）

たまねぎ……………2個
オリーブオイル……………大さじ1
パン粉……………大さじ4
豆乳……………100cc
塩……………小さじ1/2 弱
こしょう……………少々
とろけるチーズ……………20g
パセリ……………適量

栄養価（1人分）

エネルギー……………220kcal
塩分……………1.9g
野菜使用量……………200g

作り方



- ①: たまねぎは皮をむいてスプーンで中身を取り出す（外側を1～2枚残す程度に）。
- ②: 取り出したたまねぎは、粗くみじん切りに。
- ③: フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火で②を炒め、しっかりと火が通ったらパン粉と豆乳を加えてまぜ、塩とこしょうで味をつける。
- ④: ①の中に③を詰めて上にとろけるチーズをのせ、220℃のオーブンで10～15分焼いてお皿にのせ、上からパセリをふって完成です。