

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。5月といえばじーだぶりゅーですね。もとい、GW(ゴールデンウィーク)ですね。ここ最近、夏休みのお出かけというのも、昼間は外出が危険なしベルの暑さなので、この5月はお出かけには絶好の季節ですね。GWが終わってしばらくすると母の日です。母とは別に住んでいるので、母の日にはちょっとしたプレゼントを贈ったりするのですが、毎年悩ましい問題が起こります(多分今年も)。うちの母は気を遣っているのか、母の日の10日前くらいに必ず「もうすぐ母の日ですけど、本当に何もいりません。余計なものは買わなくていいです」というメールが届きます。このメールが届くといつも考え込んでしまいます。『これは、ちょっとした遠慮で言ってるのか？本心で心の底から言ってるのか？』昔から一貫してプレゼントの類のものをもらう事に対して「何もいらない」という発言をします。そう言っておきながら、何かプレゼントをすると「ありがとう、気を遣わなくていいのに」と言って受け取っています。『もうすぐ母の日かー。プレゼントどうしよう』と考えてるタイミングで、《いらない》メールが届くと複雑な思いになります。今年の母の日はどうなることやら。。ではでは、また次回。

よく噛むことが健康への第一歩！

食生活の欧米化などで、現代人は噛む回数が減ってきていると言われています。噛むことは単に食べ物を飲み込みやすくするだけではありません。よく噛むことは体にとってこんなにもメリットがあります。



1、唾液の分泌を促して、お口の中を清潔に保ってくれる

食事をよく噛むことで**唾液の分泌が良くなります**。また、よく噛んで唾液を分泌させていると、**食事以外の時間でも唾液量が増える**という効果もあります。唾液は食べ物の消化を助けるだけでなく、口の中が乾燥する「ドライマウス」の予防にもなりますので、結果、お口の中の汚れを落として**むし歯予防**にもつながります。

2、脳を活性化させる

よく噛むことは脳が刺激され**脳の老化を防ぐ**と言われますが、それは噛むことによって**脳血管が広がって、脳にブドウ糖や酸素などの栄養素が運ばれやすくなる**からです。よく噛むことを意識することで**記憶力や集中力アップ**、また**痴呆防止**にもつながります。



3、ストレス解消と美容効果

硬いものを噛むと**爽快感がストレスの解消**にもなります。また、よく噛むことによってあごの骨や顔の筋肉などの発達を促進してくれるため、**顔がむぎしまり、しわを予防するとともに、表情豊かな顔**にもなります。また、噛む回数を増やすことで満腹感も得やすくなり、自然に食べ過ぎを防ぐこともできて、**無理なく効果的なダイエット**にもつながります。

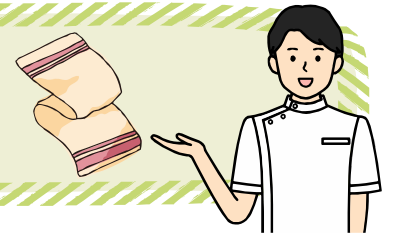
噛む回数が自然に増える「食卓でのちょっとした工夫」

- ① 食材を揚げたり焼いたり加熱して、水分を減らして食べると噛みごたえが増します。
- ② 食材は大きめにカットし、大きめの食べ物を食べたほうが噛む回数が増えて自然によく噛むようになります。
- ③ 噛みごたえのある食品(ナッツ・きのこ類・レンコン・セロリなど)を食卓に並べる。
- ④ 料理で違う食感のものを組み合わせると噛みごたえが増します。例えば、「ポテトサラダに枝豆」「煮物に根菜類・肉・芋類」など。





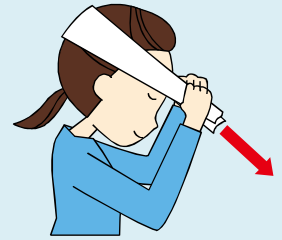
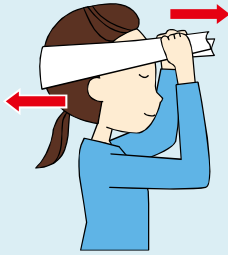
～簡単エクササイズ～ 首の疲労を改善するストレッチ



今回は、**タオルを使って首の後ろをゆっくりじんわりと伸ばすストレッチ**をご紹介します。

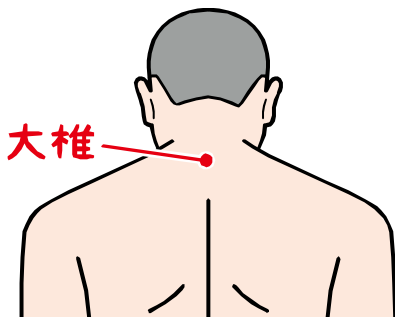
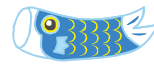
【やり方】

- ① タオルを後頭部に当てて両手で持ちます。
タオルを前方へ軽く引いたら、その力に逆らうように後頭部は後方へ押し当て5秒間キープしてください。
- ② 次に、下を向いてタオルを下方に引っ張り、首の後ろが気持ちよく伸びたところで5秒間キープします。
この時、強く引き過ぎないように注意しましょう。
- ③ ①～②を3回ほど繰り返してください。



ツボを探してみよう

大椎 (だいつい)



ツボの見つけ方

頭を少し前に下げて首を前に曲げたとき、一番高く出っ張っている骨の下にあるツボです。

治療の効果・効能

このツボは、嘔吐、鼻血、首・肩のこり、片頭痛、湿疹、じんま疹、にきび、吹き出物、痔、鼻かぜ、胃腸障害、風邪、ぜんそくなどに効くツボです。

季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【筍(たけのこ)】

材料 (2人分)

筍(ゆで)……………200g
(a) みりん・水……………各大さじ2
(a) 濃口しょうゆ……………大さじ1
黒ゴマ……………大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー……………107kcal
塩分……………1.3g
野菜使用量……………100g

筍きんぴら

作り方



- ①: 筍は薄切りにする。
- ②: フライパンに①と(a)を入れて中火にかけ、水気がなくなるまで煮る。
- ③: すり鉢で黒ゴマをすり、②を入れてまぜ、器に盛り付けます。

