

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。6月といえば梅雨の季節です。それと「螢」の季節でもあります。この近くで螢を見ることができる場所があるってご存知ですか？僕も去年、患者さんに教えてもらって知ったのですが、阪急苦楽園口駅から北へ行ったあたりの夙川沿いの遊歩道で螢を見ることができます。最初聞いたときは、「こんな都会で螢なんて飛んでる訳ないやん」と思っていたのですが、実際に行ってみると数匹飛んでいました。確か6月のはじめくらいに行きました。螢が光を出す時間ってというのは日が暮れて2時間ほどと言われています。8時から9時くらいまで光を出して、それでぱったり終わるそうです。何だか不思議ですね。5月下旬から6月中頃までの短い期間だけ見ることができます。螢と言えば、映画「火垂るの墓」の舞台となっている満池谷の二テコ池も苦楽園口駅からすぐ近くにあり、石碑が建っています。昔はこのあたりもたくさん螢が飛んでいたそうですね。その横には震災の石碑もあります。この辺りは大社中学からの下校時に寄り道した思い出もあります。螢やら戦争やら震災やら中学時代のことやら、色々なことに想いを馳せながら、今年も夙川の螢を見にいきましょうと思います。ではでは、また次回。

骨を強くするために生活の中で心がけること

年齢を重ねてくると骨は確実に弱くなり、「骨粗鬆症」のリスクが高まってしまいます。特に女性の場合は、閉経と共に女性ホルモンが急激に減少するため、こういったことも原因の1つになってまいります。そこで今回は**“骨を強くするために意識して心がけていただきたい生活習慣”**をご紹介します。

1. カルシウムを含んだ食品を食べる

成人が1日に必要なカルシウム摂取量は**“約 650～800 mg(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より)”**とされています。カルシウムを多く含む食品は乳製品、海産物、緑黄色野菜ですが、もし食品だけで補いきれなかった場合は、カルシウムを気軽に摂れる「サプリメント」を利用してみるのも1つの方法でしょう。



2. 日光を浴びる

太陽の光を浴びるとカラダの中に**“ビタミンD”**が作られます。このビタミンDは「カルシウムの吸収を高める」「骨の新陳代謝を活性化する」などの働きがあるため、骨を丈夫にするためにも重要です。**“強い日差しの場合は1日5分程度”**、**“弱い場合は1日30分程度”**を目安に日光を浴びるようにしましょう。



3. 適度な運動を続ける

また、**“運動”**も重要です。運動は骨を形成する細胞を活性化し、血液の流れが良くなって新陳代謝も促進されるため、骨が鍛えられるのです。ただし、運動といっても激しいスポーツでは過剰すぎるため、はじめはあまり負担のかからない**“ウォーキング”**を行って、無理なく続けられるものから取り組んでみるのがよいでしょう。ウォーキングの目安は「50才代まで…1日8,000歩」「60才代…1日5,000歩」「70才代…1日3,000歩」「80才以上…1日1,000歩」





～簡単エクササイズ～ ふくらはぎの疲れを解消するストレッチ



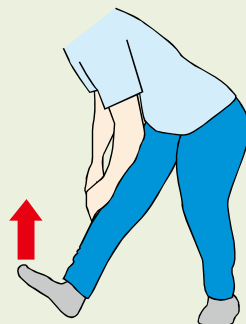
今回は、**ふくらはぎの疲れを解消するエクササイズ**をご紹介します。

【やり方】

- ① 足を前後に軽く開き、前足のつま先を上げます。**つま先はできるだけ上げて**、ふくらはぎを10秒間伸ばしましょう。これを左右交互に3セット行います。



- ② ①と同様に足を開き、**背中が丸くならない程度に**足の付け根から体を倒して前傾姿勢になります。この状態でつま先を上げ、ふくらはぎから太ももの裏側を5～10秒間伸ばしましょう。これも左右交互に3セット行います。

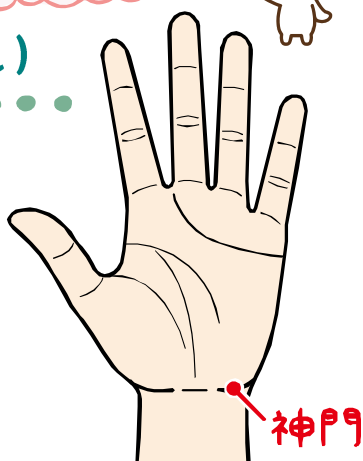


ツボを探してみよう

神門 (しんもん)

ツボの見つけ方

手首のしわの上を小指側に向かってなでていき、出っ張っている骨の手前にある凹んでいるところにあります。



治療の効果・効能

このツボは、睡眠の質の改善に効果があります。寝つきが悪い、眠りが浅い、夜中に目が覚めるなどの不眠症状の改善が期待できます。また、精神不安や動悸、めまいなどの症状にも効果があるとされています。

季節の野菜を使った健康レシピ

今月の野菜【さやいんげん】

材料 (2人分)

さやいんげん・むぎえび……各 200g
片栗粉……………小さじ2
しょうが・にんにく……………各1かけ
(a) 卵……………2個
(a) ナンパラー……………小さじ2
ごま油……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々

栄養価 (1人分)

エネルギー……………260kcal
塩分……………2.3g
野菜使用量……………100g

さやいんげんとえびの炒め物

作り方

- ①: さやいんげんはヘタを取って1/3くらいの長さに切る。むぎえびはタテ半分に切って片栗粉をまぶす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②: (a) をまぜ合わせ、ごま油を熱したフライパンで炒り卵にし、フライパンから一旦取り出す。
- ③: ②のフライパンに①を入れて強火で炒め、火が通ったら塩とこしょうで味を調える。最後に②を加えまぜ合わせてから、お皿に盛りつけましょう。

