

# 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 メガロコーポ西宮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。7月といえは、夏のはじまりですね。とうとう夏がやってきたという感じです。「夏」…以前は嬉しかったけれど、ここ最近は暑すぎて「夏は来ないでくれ〜」っていう気持ちが強くなってきています。35°以上の猛暑日と、最低気温25°以上の熱帯夜さえなければ、夏は好きになれるんですけどね。。ちなみに、2024年大阪の猛暑日は39日、熱帯夜59日もありました！夏の時期は、どこへ行っても室内に入ればエアコンがかかっているので、ずっとエアコンの風を浴び続けていると身体の芯が冷えてしまいます。そこから移動して、ちょっとでもエアコンのないところへ行くと、途端に汗だくになります。汗だくだけだと身体の芯が冷えている…というのが夏特有の身体を壊すパターンです。熱帯夜にエアコンをかけっぱなしで寝ていると、明け方に「寒っ！」ってなりますよね。そういう時に、寝ていると《こむら返り》になったりもしてしまいます。冬だけでなく夏も足元は冷やさないように心掛けて下さいね。さてさて、今年の夏はどれくらい暑くなるのでしょうか？？ところで、7月26日(土)には、芦屋浜で花火大会があります。楽しみですね～。ではでは、また次回。

## 脳を鍛える4つの方法

近年は「脳トレ」がブームになっていますが、脳を鍛えるのは何も脳トレだけではありません。日々の生活習慣でも脳を鍛えることは可能です。そこで今回は、生活の中で楽しみながら「脳を鍛える方法」を4つご紹介致します。



### 1. 早足とゆっくり歩きを交互にしながら散歩する

脳を鍛えるには週3回、30分程度の“ウォーキング”がおすすめです。そして、ウォーキングをする際はただ歩くだけでなく、早足とゆっくり歩きを交互に行うようにすると、より脳を鍛えるのに効果的です。



### 2. 面倒なことに心をこめる

面倒な“家事”も集中して行えば前頭葉が活性化されます。例えば、ローラーではなく包丁を使って皮をむいたり、掃除機を使わずにホウキとチリトリで掃除をしたりと工夫してみましょう。「もっときれいに!」「もっと丁寧に!」と意識するだけで脳の広い領域が活性化されます。



### 3. 行き当たりばったりで旅行してみる

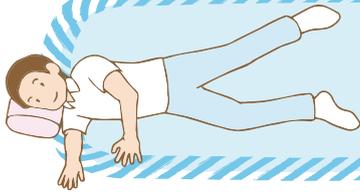
心と体を刺激する“旅行”は認知症予防に最適です。綿密に計画を立てるのもよいですが、行き当たりばったりの旅行も新鮮な魅力を味わえ脳を活性化します。見知らぬ土地に着いたら五感をフル活動させ、美味しい料理や珍しい風景、心地よい宿を探してみましょう。予期せぬ出来事をポジティブに受け入れることも脳内ネットワークを刺激してくれます。



### 4. 音楽をじっくり聴く

日々の生活では目から入ってくる情報を中心に生活していますが、時には音楽だけに耳を傾けて“聴く力”を意識してみましょう。聴覚を刺激することは、脳の扁桃体・海馬・前頭葉などの活性化につながります。





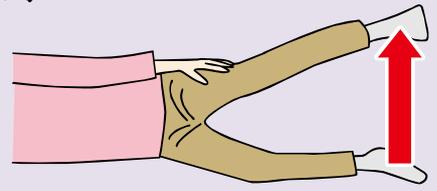
## ～簡単エクササイズ～ 股関節の痛みを予防するストレッチ



今回は、お尻の筋肉を鍛えて**股関節の痛みを予防するトレーニング**をご紹介します。

### 【やり方】

- ① まず、床に横になり、股関節と膝を軽く曲げて体を安定させます。
- ② 次に、上になった足を持ち上げて5秒間キープ(この時、上げた足は真っ直ぐ伸ばし、お尻の筋肉を使うように意識しましょう)。そして①の位置に足を戻します。①～②を左右10回ずつ繰り返してください。



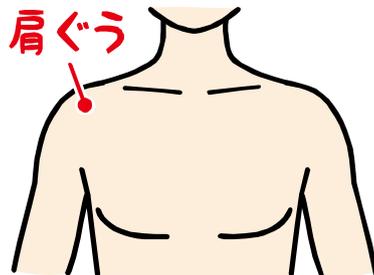
## ツボを探してみよう

### 肩ぐう (けんぐう)



#### ツボの見つけ方

腕を真横に上げた時、肩の付け根あたりのくぼんでいるところにあるツボです。



#### 治療の効果・効能

慢性関節リウマチ、五十肩、肩こり、首から肩にかけての痛み、腰痛、急性熱性病、熱病を原因とした前腕部の痛み、脳血管障害による半身不随、歯痛などの治療に用いられます。

## 季節の野菜を使った健康レシピ 今日の野菜【レタス】

### 蒸しレタスの そばろあんかけ



#### 材料 (2人分)

- レタス.....300g
- (a) 豚ひき肉.....50g
- (a) 鶏がらスープの素.....小さじ2
- (a) 塩.....ひとつまみ
- (a) 水.....100cc
- (b) 片栗粉・水.....各大さじ1
- しょうが.....1かけ

#### 栄養価 (1人分)

- エネルギー.....97kcal
- 塩分.....2.5g
- 野菜使用量.....150g

#### 作り方



- ①:レタスは適当な大きさにちぎる。
- ②:鍋に(a)を入れて火にかけ、豚ひき肉に火が通ったら①を加えてフタをし、蒸し煮にする。
- ③:レタスがしんなりしたらお皿に盛りつけ、煮汁に混ぜておいた(b)を加えてとろみをつけて上にかける。最後にしょうがをのせる。