

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

院長ご挨拶

こんにちは。院長の山本です。10月になりました。…この原稿を書いているのは9月の下旬ですが、気温はまだまだ30度オーバーは当たり前で、「蟬の鳴き声がしない夏」といったところですよ。いつになったら涼しくなるのでしょうか??秋といえば「食欲の秋」ですね。今年は秋刀魚が豊漁とのこと。なんでも、過去10年で最大のサイズで脂乗りが抜群で「奇跡のサンマ」と呼ばれているそうです!ここ数年、今の時期に定食屋さんの「やよい軒」の前を通っても秋刀魚定食を販売している様子はありませんでした。でも、今年は復活しています。素晴らしいことですね。やっぱり秋になると秋刀魚が食べたくくなります。秋刀魚の焼けるときの匂いって他の魚を焼いたときの匂いとちがってすごく食欲をそそります。匂いを袋につめて保存して、ご飯のおかずの代わりになりそうなくらい好きな匂いです!昔は肝臓のところは苦くて嫌いでしたけど、「アホやなあ、肝臓の苦さはお酒にあうんやで～」とお酒好きの先輩から教えてもらってからというもの、苦いところも美味しくいただけるようになりました。来年も豊漁かは分かりません。秋刀魚の匂いは10月中頃までだそうです。今年は秋刀魚を味わいましょう!ではでは、また次回。

男性も注意! 月一で「乳がんのセルフチェック」を習慣に

10月1日は「ピンクリボンデー」です。ピンクリボンとは、乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを伝えるシンボルマークのことです。乳がんは女性だけの病気と思われがちですが、実は男性もかかる可能性がありますので、男性の方もセルフチェックを習慣にしてみましょう!



乳がんのセルフチェック

セルフチェックは、閉経前の女性であれば生理が終わってから1週間前後、閉経後の女性や男性であれば月に1度、入浴時に行うのがおすすめです。

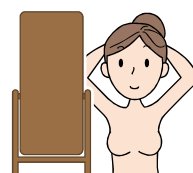
①触ってチェック

4本の指を揃えて「の」の字を描くようにしながら、乳房全体を触ってチェックします。表面だけでなく奥の方にも、しこりやこぶがないかを確認してください。さらに、指先を揃えておきの下に入れ、リンパ節の腫れがないかも確認します。この時に、石けんをつけると滑りが良くなり調べやすくなります。最後に、乳輪の周りを押しながらつまみ、乳頭からの分泌液がないかチェックしましょう。



②鏡で見えてチェック

鏡の前に立って、乳首や乳房に普段とは違う様子がないかチェックしてください。皮膚のへこみやひきつれ、乳頭のかさぶた、ただれ、分泌物があつた場合は要注意です。また、両腕を上げた時の変化や乳首の位置の左右差にも注意が必要です。



男性は乳がんにならないという思い込みから手遅れになってしまうケースがありますので、男性も油断をせずにセルフチェックをするようにしましょう!





～簡単エクササイズ～ “ひざの痛み”を予防するエクササイズ



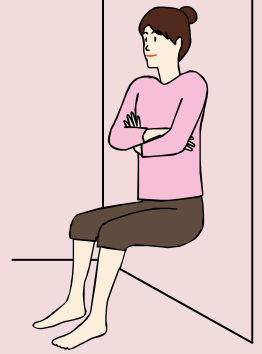
今回は、太ももの筋肉を刺激して、**膝の痛みを予防するエクササイズ**をご紹介します。

【やり方】

- ① 壁を背にして20～30cmほど離れた場所に立ち、両足を軽く開いてゆっくりと壁に寄りかかります。体が安定したら腕を組みます。



- ② 少しずつお尻を下げ、ひざの角度が90度くらいになったら10秒間キープします。この時、ひざがつま先よりも前に出ないようにしましょう。10秒経ったらゆっくりと①の姿勢に戻ります。これを5～10回繰り返しましょう。



ツボを探してみよう

少海（しょうかい）



ツボの見つけ方

ひじを直角に曲げたとき、内側にできる横シワの先端部分にあるツボです。シワが2本できる場合は、手首に近い方のシワで探してみましょう。



治療の効果・効能

腕の神経痛・五十肩・首の後ろのコリ・むち打ち症・ひじのしびれのほか、耳鳴り・脳貧血・めまい・嘔吐・歯痛・心臓疾患からくるさまざまな症状にも効果があります。

季節の野菜を使った健康レシピ 今日の野菜【5色の野菜】

材料（2人分）

ごはん……………300g
チンゲンサイ……………1株
玉ねぎ……………1/2個
ナス……………1本
にんじん……………60g
コーン……………30g
にんにく……………1かけ
塩……………少々
ごま油……………大さじ1
(a) オイスターソース……………大さじ1
(a) 鶏がらスープの素……………小さじ2
(a) 水……………200cc
(b) 片栗粉・水……………各大さじ1

作り方



5色の野菜丼



- ①: チンゲンサイは葉と茎に分け、茎はくし切り。玉ねぎ、ナス、にんじんは薄切り。にんにくはみじん切りにする。
- ②: ごま油を熱したフライパンに、①のチンゲンサイの葉以外全部と塩を加え、火が通ったら次にチンゲンサイの葉、コーン、(a)を入れる。チンゲンサイの葉がしんなりしたら(b)の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③: 器にごはんを盛り、上に②をのせる。
- ※今レシピでは、緑はチンゲンサイ、赤はにんじん、黄はコーン、白は玉ねぎ、黒はナスを用いました。季節によって旬の野菜を使ってアレンジしてみるのも良いでしょう。