



気分転換ニュース

第81号
11月発行

あなたの！明日の！元気の！ために！y y y y p p y

整体堂 あした元気になあれ。

TEL 0587-37-1690

こんにちは！！ 整体堂 あした元気になあれ。の伊藤です！

11月になりました（＾＾）今年も残すところあと2ヶ月。そう考えるとなんだか気が焦ってくるのは僕だけでしょうか？時が過ぎるのは本当に早いものですね。今月は紅葉が見ごろの季節を迎えます。皆さんはもう紅葉狩りは行かれましたでしょうか？先日コンビニで秋の紅葉を特集した雑誌を立ち読みしましたが写真を見ているだけでも楽しめますね。改めて日本の四季って素晴らしいって思いました！

今月に入ってからグッと冷え込むようになってきました。当院の患者様にもすでに風邪をひかれた方も増えてきました。冷えから関節や筋肉など強張って痛みや不調の原因にもなりますので、これからの季節は健康面には十分気を付けて身体をなるべく温めることを心がけ生活していきましょう♪

もう一つ気になるのが今年の年末ジャンボ、なんと1等・前後賞合わせて10億円と、宝くじ史上最高賞金額となっています♪ 皆さんは買われますか？（＾＾）

<11月の歳時記>

- ◆3日 文化の日
- ◆7日 立冬（りっとう）
- ◆11日 一の酉（いちのとりの）、23日に「二の酉」
- ◆15日 七五三
- ◆22日 小雪（しょうせつ）

11月の風物詩「酉の市」。今年は11日が「一の酉」、23日が「二の酉」。各地の鶯（おおとり）神社で市が立ち、福をかきこむ縁起ものの熊手が売られます。鶯神社は名前のとおり運を「ワシ」づかみする縁起の良い神社。お参りだけでもしましょう♪

- ★11月の誕生花 菊（花言葉：高貴、真実）
- ★11月の誕生石 トパーズ（宝石言葉：友愛、希望）



健康こつこつ倶楽部

「筋肉量をアップし『基礎代謝』を上げて、肥満を防止」

人は年齢とともに太りやすくなります。呼吸や体温維持に使うエネルギーの「基礎代謝」の低下が主な原因です。しかし、基礎代謝は年を取ると上げられないのかといえば、そんなことはありません。筋肉量をアップさせ、肝臓を元気にすれば改善できます。

基礎代謝は生命活動で消費されるエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーの60～70%を占めます。基礎代謝量が多ければ、少ない人より太りにくくなります。基礎代謝を10%上げれば、1日あたりテニスを20分、野球を30分したのと同じくらいの効果があります。

筋肉量と基礎代謝量はほぼ比例するので、基礎代謝を上げるには筋力アップが重要です。効果的なのは、背中や太ももなどの大きな筋肉を鍛えることです。太ももの前を鍛えるなら、椅子に腰かけ、片足の爪先を天井に向けて、息を吐きながらゆっく

りと膝を伸ばします。伸ばした脚を5～10秒キープしたら下ろし、反対の脚も同様に行います。これらを毎日何セットか続けると、筋力がアップし基礎代謝の低下防止に役立ちます。

過度な食事制限は筋肉を減らし、基礎代謝を低下させるので禁物。牛モモ肉、豚ロース肉、皮なしの鶏ムネ肉、カツオ、マグロの赤身、卵など良質なたんぱく質を取るようにしましょう。1日3食、規則的に取ることも大事です。

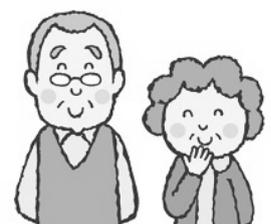
また、臓器・組織別の基礎代謝内訳を見ると、筋肉に次いで消費比率が高いのは肝臓です。肝臓をいたわり、肝機能を高めることも基礎代謝アップにつながります。



■ 院長のひとりごと…

認知症の予防には、普段から頭を使い、生活習慣病やうつを予防し、できるだけ体を動かして体力維持に努めることが重要のようです。国立長寿医療研究センターなどのチームが最近まとめた調査結果によると、糖尿病や心臓病の持病があったり、握力が弱かったりする人は、認知症を発症するリスクが高いというものでした。

脳卒中の経験がある人は、ない人に比べ、認知症のリスクが2・6倍高く、糖尿病、心臓病の持病がある人は、それぞれリスクが1・7倍、1・5倍。体力や筋力の目安である握力が26キロ未満の男性、18キロ未満の女性も2・1倍でした。また、学校教育の年数が9年以下の人のリスクは、9年を超える人の2倍、うつ傾向がある人のリスクは、ない人の1・6倍。難聴の人は1・4倍という結果でした。日頃から生活習慣の改善に努めたいものです♪





☆カレイのおろし煮☆

カレイは淡白な白身で、煮つけにしても洋風にしてもおいしいお魚。これからの時期、マガレイが旬を迎えます。定番の煮つけですが、大根おろしを入れたさっぱり味のレシピを紹介します♪



< つくり方 >

- ① 鍋またはフライパンにだし汁と酒を入れて、沸騰させます。
- ② カレイを加えてあくを取り、大根以外を入れます。
- ③ 落としぶたをして、カレイに火がとおるまで10分ほど煮ます。
- ④ 最後に大根おろしを入れて、軽く煮込めばできあがりです。

※ゴマを入れたり、ネギの白い部分をカレイと同時に煮たりしてもおいしいです。調味料の分量は大根の量に合わせて調節してください。

材料(4人分)	
カレイ(切り身)	4切れ
大根おろし	8センチ分
だし汁	1カップ
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
しょう油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1

オクラの「ぬめり」成分は食物繊維

オクラをきざむと「ぬめり」が出てきますが、このぬめり成分はガラクトン、アラバン、ペクチンといった食物繊維です。これらの食物繊維には整腸作用や、便秘を防いで大腸ガンを予防する効果があると言われています。

また、カロテンやカリウム、カルシウムも豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変換されます。カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を丈夫にするだけでなく、イライラの解消にも効果があります♪





「千歳飴」はいつから七五三に？

今月 15 日は「七五三」。七五三といえば「千歳飴 (ちとせあめ)」です。千歳飴の袋を手にした子どもたちの着物姿は、ほのぼのとして絵になります。では、千歳飴はいつから七五三に用いられるようになったのでしょうか。

昔は、甘味料は希少品でした。大量生産できるようになったのは江戸時代からで、千歳飴も元禄の頃に東京・浅草の浅草寺から発祥したといわれています。

浅草寺境内で、飴売りが長い棒状の飴を、「千年飴」「寿命糖」と名付けて売り歩きました。この縁起のよい名前が喜ばれて、七五三のお祝いやお宮参りのお土産として人気を得ました。これが千歳飴の起源といわれます。

「千年」「千歳」は長寿やめでたさを連想させますし、甘い物がまだまだ貴重品であった江戸時代、子どもにも大人にも飴は何よりもうれしい贈りものでした。

また、千歳飴には、親が子どもに長寿の願いをかけています。ですから、粘り強く細く長い形状で、縁起のよい紅白の飴になっているといわれます。昔は今のよう子ども生存率が高くはなかったので、「無事に育て長生きをしてほしい」といった願いが、強かったのかもしれませんが。

そして、めでたいとされる「鶴や亀」「松竹梅」などの絵柄の袋に入れられ、長寿と健康を願う縁起物になったというわけです。



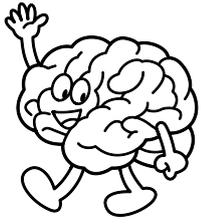
「年金」知っ得メモ



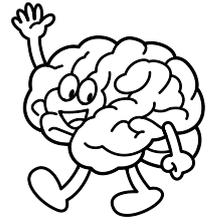
海外就労のための社会保障協定

海外で働く国際間の人的移動によって、年金では問題点もあります。一つが二重加入の問題。海外に派遣されて働く場合、派遣中でも日本の年金制度に継続加入している場合が多く、就労先の国の公的年金制度に対して二重に保険料を支払うことです。もう一つが受給資格の問題。外国の公的年金制度に加入しても、受給資格要件である加入年数を満たすことができなく、海外で負担した保険料が掛け捨てになることです。これらの解決のために、①外国での就労が 5 年を超えない見込みの場合、当該期間中は自国の法令のみを適用 ②両国での加入期間を通算して必要な期間以上であれば、それぞれの国の制度への加入期間に応じた年金が受けられる という「社会保障協定」を外国と結んでいます。





脳トレしよ～☆



☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆
(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)



今回は「大人の国語テスト」です。

(1) 読み方が正しいものはどれですか。

- ①境内 (けいない) ②疾病 (しつびょう) ③役務 (やくむ) ④忌中 (きちゅう)

(2) 誤字がなく正しいものはどれですか。

- ①有頂天 ②優秀の美 ③押し着せ ④満点の星

(3) 慣用句の言い方が正しいものはどれですか。

- ①風下にも置けぬ ②頭をかしげる ③はらわたが煮えくり返る ④留飲を晴らす

(4) 秋に使う時候のあいさつのことばを並べました。このうち、秋が深まっていく10月に使うには不適切なものはどれですか。

- ①秋冷の候 ②秋雨の候 ③錦秋の候 ④孟秋の候

＝ 解答と解説 ＝

(1) ④

(①は「けいだい」②は「しつぺい」③は「えきむ」が正しい)

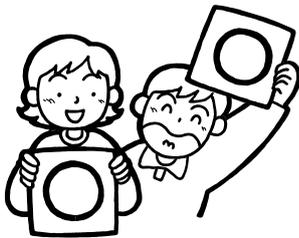
(2) ①

(②は「有終の美」③は「お仕着せ」④は「満点の星」が正しい)

(3) ③

(①は「風上にも置けぬ」②は「首をかしげる」④は「留飲を下げる」が正しい)

(4) ④ (「孟秋」は陰暦7月の異称)



おうち整体でグングン元気♪

「四十・五十肩」を改善・防止する肩のストレッチ

中高年になると「腕を動かすと肩に痛みを感じる」「腕を上げたり、服を着替えたりという動作がしにくくなる」といった症状、いわゆる「四十肩」「五十肩」を訴える方が多くなりますが、近年、症状を訴える人の若年化が進んでいます。主な原因は、パソコン作業などデスクワーク時の姿勢の悪化と運動不足。肩の動きの不調は、腰や脚の動きにも悪い影響を与え、将来、いわゆるロコモティブシンドローム（運動器症候群）を引き起こすことにもつながりかねないので、注意が必要です。仕事の合間にできる肩のストレッチを紹介します。

①バルーンストレッチ

座ったまま、背筋を伸ばして、軽くあごを引く。両手は両脇に下げた状態で、手のひらを外側に向けながら、下図のように肩甲骨を寄せる。めいっばい息を吸って、3～8秒キープ。しっかり胸を開いて、上半身を伸ばす。



②肩ねじり

両腕を横に水平に伸ばして、右の手のひらを上、左の手のひらを下に向けた状態に腕をねじる。次に手のひらの向きを左右逆にした状態にねじる。肩甲骨から腕をねじるイメージだ。



暮らしの知識百科

★ジェネリック医薬品とは★



■新薬を開発した会社が独占的に販売できる特許期間が過ぎると、その薬（先発医薬品）とまったく同じ成分の薬を他の会社が作ってよいことになり、後発医薬品として販売されます。これがジェネリック医薬品です。医薬品は国が品質、有効性、安全性を確認して販売を許可するので、ジェネリック医薬品だからといって心配する必要はありません。

■先発医薬品に対して価格が安いのは、新薬の開発には多額の費用がかかりますが、後発医薬品では開発費用を省けるからです。ただ、主成分は同じでも、配合される添加剤が違うことがあります。お試し調剤で、その添加剤にアレルギーがないかどうか確認することをお勧めします♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(11月7日～12月6日)

九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	北、南、西が大吉	薄紫、金、茶	9、10、11、18、19、20、27、28、29、12/2、12/4
二黒土星	北、東、南が大吉	桃、赤、黄	8、9、10、11、14、17、18、26、27、28、12/3、12/5
三碧木星	東、西が大吉	白、黄、薄茶	8、9、17、26、27、12/5、12/6
四緑木星	北西が大吉、北が吉	薄紫、白、銀	7、8、15、16、17、22、25、26、12/3、12/4、12/5
五黄土星	北、東、南が大吉	緑、金、黄	14、15、16、21、23、24、25、12/2、12/3、12/4
六白金星	東、西、北西が吉	桃、黄、赤	14、15、22、23、24、12/1、12/2、12/3
七赤金星	東、西、北西が吉	白、緑、桃	8、10、13、14、21、22、23、29、30、12/1、12/2
八白土星	北、東、南が大吉	黄、白、桃	11、12、13、20、21、22、23、26、29、30
九紫火星	北西が大吉、南が吉	桃、薄紫、緑	10、11、12、19、20、21、28、29

[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★今月のワンポイント・風水★

「カバンはビジネス運の重要アイテム」

カバンはビジネスに必要な安定の運気をもたらす。
運気アップにはカバンの中の整理整頓が基本。
特に不要な書類は運気をダウンさせると心得るべし。
色は茶系が安定の運気にはベスト。
フットワークを求められる人は軽いカバンを選ぶ。



「住まいでは「尖角衝射」に注意！」

尖角衝射は尖ったもの、角のあるものが殺気を発する状態。
「気」の流れを乱し、凶作用を生み出す。
家具などの角がベッドやソファに向かないようにする。
包丁やハサミなど刃物は使ったらすぐにしまうこと。

元気の出る言葉

「考えちゃ駄目なんだ。

このままゴールまで走るしかないんだ」

山川健一「君たちは世界の新しい王様」(東京書籍)



- 人が生きていくうえで、考えてどうにかなることと、考えてもどうにもならないことがある。考えてどうにかなることでも、考えた結果が必ずしも正しいとは限らない。
- 自分の夢、あるいは好きなことで選んだ道ならば、なぜやるのか、なんて考えるために立ち止まるより、これまでの思いを大切に、走り続けた方がいい。
- 自転車でも、オートバイでも、走り続けているから風を切っていける。立ち止まれば、倒れてしまう。
- 紹介したセリフは、ロックバンドを続けていくかで悩んでいる謙一郎に驚沢がかける言葉。

編集後記



■先月の21日に地元ケーブルテレビのスターキャットテレビの「まちバル」という番組で当院が紹介されました(^^)9月中旬に撮影に来られて、放送まで1か月以上もかかりました。テレビの編集作業って大変なんですね。テレビ局のほうから全然放送日程の連絡が無かったので、全面カットされたのか

■な〜と心配していましたが何とか無事に放送されて良かったです。反響のほうはケーブルテレビということもあってか、思っていたより少なめでしたが、先日コンビニに買い物に行ったら、レジの女性に「ボイメンのテレビに出てた先生ですよね？」って声を掛けられました。ちょっとは地元で有名人になったかな。。。当院がテレビで紹介されたのは今回で2回目になりますが、やっぱりテレビは凄く緊張しますし、映ってる自分を見るのはちょっと小っ恥ずかしいですね(^^;))

- 発行：整体堂 あした元気になあれ。
- 担当：伊藤 昭和
- 住所：〒482-0005
愛知県岩倉市下本町燈明庵
122番地
- TEL：0587-37-1690
- FAX：0587-37-8502



ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」とお気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。

0587-37-1690