



気分転換ニュース

第83号
4月発行

あなたの！明日の！元気の！ために！

整体堂 あした元気になあれ。

TEL0587-37-1690

こんにちは！！ 整体堂 あした元気になあれ。の伊藤です！

4月になりましたね！4月といえば新しいシーズンの始まりという感じがして、正月とはまた違った意味で、なんだか身が引き締まる気がします。そして4月といえば、なんとと言っても「お花見」シーズン。皆さんもどこかにお花見に行かれたのではないかと思います。我が町岩倉市の「千本桜」も大輪の花を咲かせ、多くのお花見客を喜ばせたのではないのでしょうか。今年は開花が例年より遅くて、岩倉桜祭りのスタートには間に合いませんでしたね（T T）私も4月1日には、岩倉の山車を担ぎにお祭りに参加して来ましたが、全く桜が咲いていなくて、寒くて寂しい山車巡行になってしまいました。（^^;）

そして、29日の「昭和の日」からゴールデン・ウィークがスタートします。今年は5月1日、2日を休めば、人によっては9連休。事故がないようにお気をつけて、お楽しみください♪

<4月の歳時記>

- ◆4日 清明（せいめい）
- ◆8日 花祭り
- ◆16日 イースター（復活祭）
- ◆20日 穀雨（こくう）
- ◆29日 昭和の日

イースターは、日本でもイベントとして少しずつ定着してきましたが、本来はキリストの復活とともに春の訪れを祝いする、キリスト教における最も重要な祭日です。毎年、春分の後最初の満月の日の、次の日曜に行われます。

- ★4月の誕生花 カスミソウ（花言葉：無邪気）
- ★4月の誕生石 ダイヤモンド（宝石言葉：純潔、清浄）



健康こつこつ倶楽部

「笑う門には『健康』来る」

「笑う門には福来る」と昔から言われますが、近年の研究で「笑い」にはさまざまな健康効果が期待できることがわかってきました。

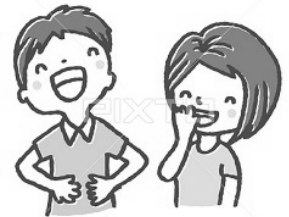
例えば、東京大学大学院の近藤尚己准教授らが全国の65歳以上の男女約2万人を対象にした調査では、普段ほとんど笑わない高齢者は、毎日よく笑う高齢者より、1.54倍「健康状態がよくない」と感じていました。さらに、ほとんど笑わない人は、ほぼ毎日笑う人に比べ、脳卒中を有する割合が1.6倍、心筋梗塞などの心臓病は1.21倍高いこともわかりました。

また、福島県立医科大学の大平哲也教授らが秋田県と大阪府の住民4780人を対象に笑う頻度と糖尿病との関係を調べたところ、毎日声を出して笑っている人に比べると、週に1～5日程度しか笑っていない人は1.26倍、ほとんど笑っていない人は

1.51倍も糖尿病を患っている比率が高いという結果でした。

なぜ笑いに効果があるのでしょうか。ストレス解消効果と運動効果のようです。笑うと緊張をほぐす副交感神経が優位になってリラックスし、コルチゾールというストレスホルモンが減少。ブドウ糖を取り込むインスリンの効きもよくなります。また、声を出して笑うと腹筋などの筋肉を使うので、消費カロリーが安静時より10～20%増加するとの報告があります。笑うこと自体が有酸素運動になるというわけです。

笑いの健康効果は、ほかにも痛みの緩和や呼吸機能改善、抗うつ作用、認知機能の維持などの報告もあります。日常生活の中で、できるだけ笑うようにしたいものですね♪



■ 院長のひとりごと…

季節の移り変わりを表す時候に「七十二候（しちじゅうにこう）」というのがあります。立春や春分、大暑、大寒などは「二十四節気（にじゅうしせつき）」と呼ばれるもので、半月毎の季節の変化を示しています。七十二候は二十四節気をさらに約5日ごと、3つの期間に分けて、気象の動きや動植物の変化を知らせます。

4月4日から8日までの七十二候は「玄鳥至（つばめきたる）」です。玄鳥（げんちょう）はツバメの別名。ツバメが海を渡って日本にやって来る時期ということです。また、9日から13日までは「鴻雁北（こうがんかえる）」。前年の10月にやってきた鴈（かり、がん）が、暖かくなって北に帰っていく時期を表しています。ツバメの飛来と入れ替わりに、雁が北に渡っていく。春の本格化とともに、空の主役が交代です♪





☆タケノコご飯の簡単レシピ☆

タケノコが旬を迎え、出回り始めました。タケノコの独特な味わいは、炊き込みご飯によく合います。今回は、市販の白だしを使って、簡単に、おいしくつくるタケノコご飯のレシピです♪



材料(5~6人分)	
あく抜きした タケノコ	300g
ニンジン	1/2 本
油揚げ	2 枚
米	4 合
白だし	大さじ 7 杯
水	3.5 カップ

- ① タケノコは薄切り、ニンジンは2センチほどの長さにして細切りにします。
- ② 油揚げも薄切りにしておきます。
- ③ 炊飯器に洗ったお米と白だしを入れます。
- ④ ③にタケノコ、ニンジン、油揚げを加え、炊飯器のスイッチを入れます。炊き上がれば完成。よく混ぜて盛りつけましょう
- ⑤ 火が通ったら、全体を混ぜ、汁を絡めて出来上がり。

※白だしは、メーカーによって濃縮度合いが違うので、お吸い物よりもやや濃いめに炊きあげるといいです。

食物繊維が豊富な「タケノコ」

タケノコにはあまり栄養がないように思われがちですが、食物繊維を多く含み、量的にはゴボウなどの根菜に次ぐ高レベルです。食物繊維は、それ自体、腸内で消化吸収されず、便の量を増やして便通を良くする働きがあります。それにより、腸内の老廃物や発ガン物質、動脈硬化の原因になるコレステロールなどの有害物質を体外へ排出させ、生活習慣病の予防に広く効果を発揮します。

また、タケノコには、体の過剰な塩分を尿と一緒に出してくれるカリウムも多く含まれ、高血圧の予防も期待されます。さらに、アミノ酸やカルシウムも含んでいます♪





東西で異なる「桜餅」

桜にちなんだ和菓子といえば、桜餅（さくらもち）。塩漬けにした桜の葉で餅を包んだものですが、関東と関西では趣を異にしており、関西の人が関東の桜餅を見たとき、「なに、これ？」となります。今回は東西の桜餅のルーツと違いを探ります♪

関東でつくられる桜餅は、別名で長命寺餅（右下写真の上）とも呼ばれ、小麦粉を水で溶いたものを薄く焼いた生地で餡（あん）を包みます。江戸時代、向島にある長命寺の門番をしていた新六という人が発案し、この桜餅をつくり始めたといわれています。

関西以西でつくられている桜餅は、別名で道明寺餅（右下写真の下）と呼ばれています。全国的には、関西風の桜餅の方が一般的です。特徴は、道明寺粉を蒸して餅をつくり、これに餡を詰め、塩漬けした桜の葉に包んでいることです。道明寺粉というのは、千年以上も前に大阪府藤井寺市にあ

る道明寺が発案した「道明寺糰（ほしい）」という、餅米を蒸して干してから粗く挽いたもので、兵糧（保存食・携帯食）として用いられてきたものです。

また、地方には東西の桜餅と違う変わったものもあり、桜の葉の産地である伊豆でつくられる「長八さくらもち」、鎌倉の「ひとひら桜餅」、島根県雲南市の「みどりの桜もち」などが知られています♪



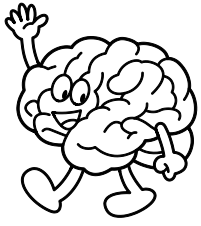
「年金」知っ得メモ 今年度の年金支給額 0.1%減



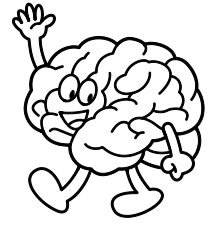
厚生労働省は、2017年度の年金支給額を0.1%引き下げること決めました。引き下げは3年ぶりとなります。年金額は賃金や物価の変動に合わせ、増やしたり減らしたりしています。今回は、年金額の改定基準の一つである消費者物価上昇率が、16年度は前年に比べて0.1%下落したことにより、引き下げられることになったものです。

6月に支払われる4月分の年金から新しい金額となり、公的年金を受給する約4千万人に影響が出ます。国民年金を満額で受け取っている人は昨年度と比べ、月あたり67円減の6万4,941円に、また、厚生年金を受け取る標準所帯（夫が平均的な給与で40年働き、妻が専業主婦）では227円減の22万1,277円になります。一方、17年度の国民年金保険料は1万6,490円と230円引き上げられます。





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。)

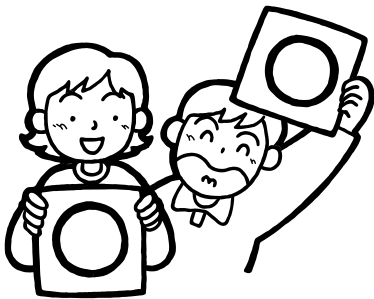
今回は頭の体操「推理クイズ篇」です。トンチのような問題もありますので、じっくり考えてから答えを見てください。頭が柔らかくなりますよ♪

[問題 1] 新冬の山小屋に「ろうそく」と「だんろ」と「まき」があります。すべてに火をつけたいのですが、手元にはマッチ 1 本だけ。さて最初に火をつけるべきなのはどれ？

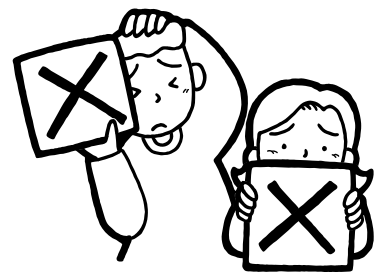
[問題 2] ある王様の娘に二人の若者が求婚した。そこで王様は二人の若者が大事にしている馬に乗って競争をなささい。そして遅くゴールしたほうに娘をやろうと言った。いざ勝負は始まったものの、二人の若者は相手より遅くゴールをしなきゃならないため、なかなか馬を進めることができない。このままでは決着がつかないと二人の若者はあることをして、一気に勝敗がつきました。そのあることとは？

[問題 3] 百円を賭けて 3 メートル先のグラスにビールを入れたら、たかしの勝ち。一滴でも零れたらマスターの勝ちという賭けをしました。案の定、床はビールでビチョビチョに。しかし、たかしは百円を儲けました。それは一体なぜ？

= 解答 =



1. マッチ。最初にマッチに火をつけなければどうにもなりません。
2. お互いの馬を交換した。すると先にゴールしたほうの馬は相手の馬になる。
3. M 氏たかしは他の客とマスターがビールを零すかどうかの賭けをしていた。



おうち整体でゲンゲン元気♪

加齢による体形変化を防ぐ「お尻の筋トレ」

年齢を重ねるごとに、体形はどうしても変化していきます。特に女性では、一般的にお尻が下がり、ウエスト部分が太くなる傾向が強くなります。ただ、日ごろ意識的に体を動かしていれば、体形変化は小さくなります。体を動かすことで、お尻の大臀筋やハムストリングスと呼ばれる太ももの裏側の筋肉が鍛えられ、老化の防止につながるからです。

今回は体形変化をストップさせる効果のある「お尻の筋トレ」を2種類、ご紹介します。

①腰上げ

お尻に力を入れ、鍛えている筋肉を意識しながら、3～5秒かけてゆっくり腰を持ちあげます。



②スクワット

軽く息を吸いながらひざを曲げ、吐きながら伸ばします。ひざが痛い人は浅く曲げます。



暮らしの知識百科

★「光コラボ」の契約に注意★



■NTT 東西から光回線サービスの卸売りを受けた事業者が、プロバイダーや携帯電話などのサービスを組み合わせて提供する「光コラボレーション」。この光コラボの勧誘トラブルが国民生活センターに寄せられていますので、注意が必要です。

■光回線を契約している会社の代理店を名乗って「新サービス」の紹介をする手口が増えていますが、光コラボはNTT 東西から卸売りを受けたコラボ事業者との新たな契約であり、コラボ事業者に光回線を乗り換える契約をした場合、NTT 東西との契約はなくなります。

■光コラボ事業者と契約後、再度NTT 東西と契約する際は新たな契約になるため、光回線工事が必要となり、光電話の番号を引き継ぐこともできなくなります。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(4月4日～5月4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	南西が大吉、東北が吉	黄緑、ゴールド	4、13、14、21、22、23、30、5/1、5/2
二黒土星	東北、南西、西が吉	クリーム色、桃	4、5、13、14、15、22、23、24、26、5/1、5/2、5/3
三碧木星	特になし	茶、ラベンダー	4、5、6、14、15、19、24、27、5/2、5/3
四緑木星	特になし	青、赤	6、7、8、15、16、25、26、5/3
五黄土星	東北、南西、西が吉	桃、ゴールド	7、8、9、10、13、16、17、25、26、27、
六白金星	南西、西が吉	黄、ラベンダー	8、9、10、16、17、18、19、26、27、28、
七赤金星	西が吉	白、桃	9、10、11、18、19、20、27、28、
八白土星	東北、南西が吉	青、ゴールド	10、11、12、19、20、21、22、25、28、29、
九紫火星	西が大吉	青、赤	4、7、12、13、15、20、21、22、29、30、5/1

[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 ★

「日当たりの良いリビングは落ち着いた雰囲気」

南向きで日当たりの良いリビング。
太陽光をいっぱい浴びて吉相だが、注意も必要。
陽の気が強すぎて、家族間にトラブルが発生する恐れも。
インテリアはベージュや薄いグリーン系などで、
落ち着いた雰囲気にとよい。



「新しい恋をするなら終わった恋の思い出は処分」

終わってしまった恋の思い出は
新しい恋には邪魔なだけ。
写真、手紙など思い出の品は思い切って処分する。
リセットが新しい出会いを呼び込んでくれる。

元気の出る言葉

「ひといきつきながら/ひとはひとを想う
ひといきつきながら/ひとはつながる
ひとりだけひとりじゃない
こころの中はひとりじゃない」

「ひといきつきながら」(作詞・岩田純平)



- 「ひといきつきながら」は、シンガーソングライター生沢佑一の歌(作曲も生沢佑一)で、2015年5月にリリースされた。癒し系の詞と曲でそこそこ流れたが、女性アイドルグループNMB48の山本彩が昨年10月に発売したファーストソロアルバム『Rainbow』の中でカバーし、再び注目されてきた。
- 「たまにはおちこみ/ときにはふりかえる でも
顔上げ前を向けば/道は続いている」と唄い、
最後に「今日を生きるすべてのひとに/しあわせだと思える瞬間がありますように」と祈りで締めくくっている。

編集後記



■この時期「花粉症」に悩まされている方も多いのではないかと思います。実は私も今年とうとう「花粉症デビュー」してしまったかもです(^^;) そんなにひどくはないのですが、目がショボショボ、時々くしゃみ、喉の奥がかゆくなって咳、体の重だるさという感じです。でも原因はなんとなく分かっているんですね。

■昨年からは忙しさと睡眠不足で疲労が重なっていて、自己免疫力が低下していたんです。「花粉症」は免疫力の低下からくることですので、免疫力の向上に努めないといけませんね! 同じように花粉症で悩まれている患者様も、胃腸の調子を整える、十分な睡眠で疲れを取る、お風呂にしっかり入って身体を温めて老廃物を体外に出す、良く笑うなど免疫力の向上と一緒に頑張りましょう♪

- 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