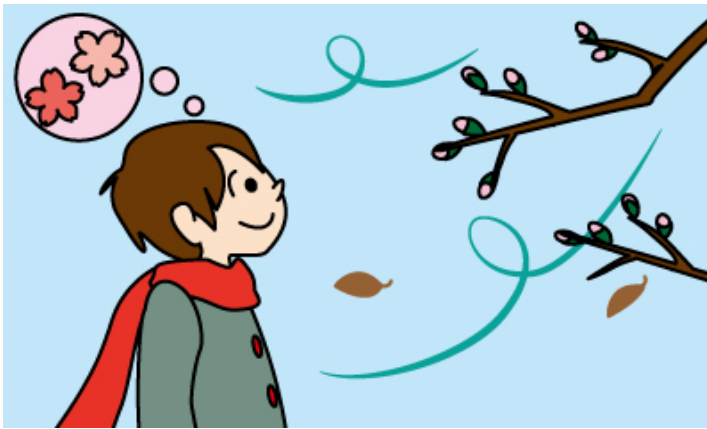




# おむすび通信



2019年3月号 O14 刊



ヘルニア\*狭窄症**専門院**

発行：**ライス整体院**

住所：伏見区醍醐上ノ山町 20-9

駐車場：店頭に2台可

受付時間：9時～20時

[エキテン検索](#)



こんにちは！年度末・年度初めのイベントで、これから1～2ヶ月は大忙しの方もいらっしゃることでしょう。休める時はきちんと休み、栄養のある食事を食べて、しっかり体調管理をしてくださいね。お体のゆがみをとることも忘れずに！  
今週も健康情報満載のニュースレターをお届けします。

## 春の健康 何かと疲れやすい季節です！

卒園、卒業、引っ越し、転勤など、3月から4月にかけては、これまでとは住む場所や生活のリズムが大きく変化する時期でもあります。新しい生活に胸を膨らませているあなたも、ご自身の疲れには敏感でいてあげてください。

「ストレス」と聞くと、どうしてもいやなもの、不快なものというイメージがあるでしょう。しかし実は「喜び」「ワクワク」「ウキウキ」と言ったプラスの感情も、心身に負荷をかけるという点では同じストレスなのです。

ですから、楽しいことやワクワクすることで胸が満たされていると、いつの間にか体が疲れていた、なんて言うことも充分起こり得ます。この疲れやすい時期、意識的に休息を多くとるように心がけてくださいね。



## 《今週のひとことほんね》

Q よねだ院長しつもん！ご家族はご健在ですか？

A ありがとうございます！大分で健在ですよー！

宮崎には弟もいます。連休に顔を見に帰ると腰やら膝やらの

個別体操レッスンが始まります！笑

「あんたオラン時にわかるよう紙に絵で描いちよきよ！」反論できません、笑。顔、似てますか？





ライス直伝！

## 爪からわかる体の状態

爪のオシャレ。一昔前は、自分でマニキュアを塗ってフーフーと乾かし、はげたり欠けたりしたら塗り直して・・・とせっせとやっていたが。最近はジェルネイルの普及のお陰で、デザイン性に優れたネイルが長期間楽しめるようになりましたね。その分、爪がすっぴんでいる時間も短くなり、じっくりと自分の爪を見つめることなんてないという方も増えたかもしれません。爪は、単に指先を強くしてくれる働きがあるだけでなく、色や表面の状態などからその人の健康状態をわかりやすく表示してくれる機能も持ち合わせています。濃い色で塗って地の色がみえなくなっている方、今度ネイルを落とす時は、じっくり見つめてあげてください。

### ☆ 爪は過去の健康状態の記録用紙

爪は「ケラチン」という硬いたんぱく質からできた皮膚の一種。それ自体は透明ですが、毛細血管のお陰で淡いピンク色に見えます。そして表面はなめらかなのが正常な状態です。食べすぎたとき、熱が出たとき、気分が落ち込んだとき、眠れなかったとき・・・お肌は敏感に感じ取って、吹き出物や乾燥などのサインを出しますよね。爪も同じで、健康状態が悪いと「薄いピンク色で表面はなめらか」な状態から離れてしまいます。ただ、お肌と違うのはその記録が残ること。根元の方から一日に0.1ミリほど伸びますから、過去の健康状態がまるで年輪のように記録されているのです。

### ☆ 爪の縦線・横線の意味

ではさっそく、爪をまじまじと見つめてみてください。爪の縦線は、程度の差はありますがどなたの爪にもあります。これはお肌で言うとしわのようなもので、加齢や乾燥の度合いによって深く刻まれたり、ほとんど見えないほど薄くなったりします。ネイルをする方は綺麗にこするなどして滑らかにしていますが、保湿クリームをこまめに塗ったり、マッサージをしたりして、乾燥対策は怠らない方が良いでしょう。

爪を横切るように線が入っている場合は、体に大きなストレスがかかったことで爪を作る働きが一時的に弱まったことがあるサインです。例えば手術をしたり、心に大きなストレスを受けたり、病気で寝込んだりしたときにでき、数ヶ月経って爪の中央付近へ上がってきたと考えられます。そんな横線がいくつもあつた方は、ここ数週間～数ヶ月で何度も体が弱ったということになります。内臓の不調など、ご自身では気にならない、気づいてすらいない場合もありますから、爪からの情報を上手に活用して体調管理に活かしましょう。

### ☆ 生活の見直しで美しい爪へ

他にも、爪の形で不調がわかることもあります。爪が皮膚に食い込む、逆に反り返って匙のようになる、などの異状は、貧血や肺の病気、甲状腺の病気などを表すと言われています。たかが爪ですが、されど爪。過度に飾り付けなくても、生活習慣や食生活の見直しをすることで、健康的で見た目にも美しい爪へと変わっていくはずですよ。





【海藻食べてますか？】

日々の食事、気を付けているつもりでもついつい「炭水化物」「肉」がメインになってしまいませんか？健康的な食生活を目指す時、着目したいのが海藻類です。水溶性食物繊維のほか、ミネラルやビタミン、ヨードなどが豊富でしかも低カロリーなのに、意外と日々の食事に取り入れにくいという難点が。そこで今回は、カンタンにできる海藻を使ったレシピをご紹介します。

【切り昆布はサッと炒めるのがポイント】

お魚売り場で見かける切り昆布。お刺身の添え物で終わらせるのではなく、サッと炒めて立派な副菜に昇格させましょう。

フライパンでごま油を熱し、切り昆布のほかに豚バラ肉やちくわ、しいたけ、ニンジンなど、お好きな具材と一緒に炒め、しょう油とみりんを同量ずつ加えて水分を飛ばすだけ。



【もずく・ひじきなどの細い海藻は炊き込みご飯に】

お米を炊くときにしょう油と砂糖、小さく切った鶏肉、そしてもずくやひじきを加えれば、お手軽に炊き込みご飯ができてしまいます。

【わかめの出番は汁物だけにあらず】

わかめは味噌汁でしか使わない・・・なんて勿体ない！水気を切った木綿豆腐と和えれば、食べ応えたっぷりのサラダになります。しらすや練りごまも混ぜると、調味料はしょう油のみでOK。

頭の体操・ナンプレに挑戦！

縦と横の各列9マスには、1～9の数字が1つずつ入ります。3×3の太枠の中の9マスにも、1～9の数字が1つずつ入ります。したがって、縦、横、太枠内のいずれにも同じ数字は入りません

5			6				2	
					9			
7		9	4	2			3	
		7		3			5	2
3			8		7			6
4	9			5		7		
	3			9	5	1		4
			1					
	1				4			8

《編集後記》

そろそろ、お天気予報で桜の開花予想が始まるでしょうか？「桜前線」ってステキな響きですよ。日本列島が南からピンク色に染まっていくような幻想的なイメージを膨らませてくれます。

4月を年度初めとする国はあまり多くなく、欧米では9月を年度初めとしている国がほとんどだとか。グローバル化を進めるためには合わせた方がよいのかもしれませんが、春に桜が咲く限り、心情的にはやはりいつまでも「3月に終わって、4月から新生活」という流れがしっくりきますね。まあいつかは変わってしまうかもしれませんが・・・

ではまた来月！

