



あなたとみんながむすばれる、げんきにする

おむすび通信



2019年4月号 O15 刊



ヘルニア*狭窄症 関節の**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

京阪バス停「醍醐新町」徒歩1分

こんにちは！ちょっと目を閉じて、「今日見た風景」「昨日見た風景」を思い浮かべてください。自分の手元やパソコンの画面しか思い出せないという方、たまには青い空と遠くの木を見上げましょう！空に向かってウーンと伸びをすると気持ちがスッキリしますよ！
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 **ダイエットの第二の効果**

春めいてくると、冬の服よりも明るく爽やかな色合いの服を着たくなりますよね。そして重ね着を1枚減らして・・・と思ったら、二の腕が太くて！お腹に浮き輪があって！無理無理！！というわけでこの時期は
ダイエット希望者が急増すると言われています。

ダイエットの方法はいろいろありますが、お菓子好きな人はまずお菓子を減らす・やめることから始めるでしょう。実はこれには、ダイエット以外にも嬉しい効果があるのです。クッキーやケーキの材料である砂糖や小麦粉の摂取量を減らすと、花粉症などのアレルギー症状が軽減することがあります。またチョコレートを控えると、女性は生理痛が楽になることも。試しに2週間でも頑張ってみてください。「痩せた！」以外に嬉しい発見があるかもしれません。



Q よねだ院長、質も一ん！近くにお勧めのお店はある？

A ありがとうございます！石田のHEROES COFFEE (ヒーローズ コーヒー) さんがお勧めです！今日は広田店長にお話を聞きました。お店は何年ですか？

A, 三年目になりますね。Q, こだわりは何ですか？A, 美味しい珈琲のパワーを届けることです。そのパワーは皆をHAPPYでHEROな気分にしてくれます。



そのための新鮮な素材とこだわりの技術ですね。」

美味しい珈琲ありがとう！みなさんもぜひ楽しんでみてね。

HEROESCOFFE 定休日水曜日 ☎205-1509



今月の健康 ストレスとの付き合い方

新年度のイベント、忙しい仕事、寒暖の差、花粉・・・これらは何だと思いませんか？この時期特有の「ストレスの原因」です。3～4月はストレスの多い時期だと言われています。あなたはどんなストレス対策をしていますか？

① ストレスはなくせない

「ストレス」と聞くと、イライラして八つ当たりするようなイメージがありますが、実はもっといろんな意味を持つ言葉なのです。平静な状態にある心を乱すもの＝ストレスと考えるとわかりやすいでしょう。例えば大笑いをしたり、嬉しすぎることで心が弾んだりするのも一種のストレス。でも笑ったり喜んだりするのは心身にいいことですよ？つまりストレスとは、いい面も悪い面も持ち合わせるものであり、完全になくすのは無理であるだけでなく、なくしてはいけないものでもあるのです。

何もない一日を過ごすだけでも、必ず多少のストレスはあります。外に出て寒暖の差を感じたり、人と会ってお喋りをしたりすればなおさらです。「ストレスをなくそう」と言われますがそれは現実的ではないので、ストレスを受けた後にきちんとケアをすることが大事なのです。例えば、夜寝る前の一時間だけでもテレビやスマホなどの光源や情報源を絶って、のんびりゴロゴロしながら過ごす時間を持つことで、一日中いろんなストレスにさらされた心を平静に戻してから眠りにつくことができます。ストレスを避けるより、いかにケアするかを考えてみましょう。

② 心の中のものは外に出して

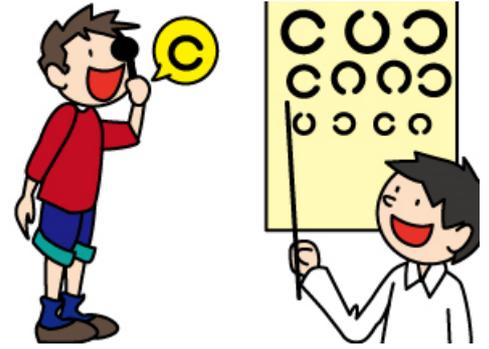
様々な種類のあるストレスのうち、「のんびりする」「良く寝る」など心を平静な状態に戻すケアではなかなか取り除けないのが、心の内側から生まれるストレスです。忘れられない嫌なことや罪悪感、プレッシャーなどが胸の内にぐるぐる渦巻いてしまうと、自分自身の心がストレス発生マシンにでもなってしまったかのような悪循環に見舞われてしまいます。

そんな時は、そのストレスと向き合って、何らかの形で外に出すことをお勧めします。聞いてくれる相手がいるなら聞いてもらう、自分のブログに書く。そういった手段が取れないのであれば、ただただ紙に書き連ねるだけでも構いません。それがいつまでも心の中にあるのが問題なので、宛先なく書き連ねるだけでも、外に出してスッキリする効果が生まれ、だいぶ気が楽になるはずですよ。苦しさを抱えている方は、一度机に向かって手を動かしてみてくださいね。



ライス直伝 視力の疑問アレコレ

学校や職場では、健康診断が行われる季節ですね。ご自身の健康と向き合ういい機会です。そこで「あれ？私ってこんなに目が悪かったっけ？」と、視力の低下に気付く方も多くいます。目はどうして悪くなるのでしょうか？改善方法はあるの？今回は「視力」について調べてみました！



☆ 視力低下の原因は？

子供の頃、よく「こんな暗いところでマンガなんか読んで！！目が悪くなるよ！！」と怒られませんでしたか？「あれはマンガをこっそり読むことをやめさせるために言われる言葉で、『暗いところで本を読む＝視力が低下する』説は誤りだ」という人もいます。

しかしマンガの良し悪しはさておき、目を酷使することで視力低下の恐れが高まるのは間違いありません。長時間パソコンを見たり、寝る前にタブレットを凝視したりしていると、当然目は疲れます。視力の低下は「遺伝性」及び「環境の悪さ」が複合的な要因となっている説が有力です。いくらいい目を持って生まれても、それを守る環境を整えなければ悪くなってしまいます。それは体の健康状態にも同じことが言えますね。

視力が低下しやすい時期は幼少期～20代前半までとされています。が、もちろん中年になっても目を酷使すれば、その分目は疲れて見えにくくなってしまいますので、「もう視力は落ちないから安心」ということはありません。

☆ なぜ眼鏡やコンタクトには処方箋が必要？

使い捨てコンタクトレンズを買おうとしたら「処方箋が切れていますよ」と言われて、「あーあまた眼科に行かなきゃ」という経験はありませんか？正直なところ、結構面倒ですよ。なぜ薬じゃないのに「処方箋」がいるのでしょうか？

医師が眼鏡屋さんなどに宛てて書くのは、正確には「処方箋」ではなく「装用指示書」です。薬事法上、この指示書が無ければコンタクトや眼鏡を売ったり買ったりしてはならないという縛りはありません。しかし、特にコンタクトレンズを使用したことによる目のトラブルは、指示書の誤りなどではなく、正しく使用しなかったことによるものが多いために、ちゃんとお医者さんの診断と指導を受けた人にだけ販売するのが通例となっています。

☆ 老眼の予防法！??

老眼。いかにも「年寄りになった」という感じがして、もうちょっといいネーミングは無いのかなとため息が出ますね。ちょっと考えてみましょうか。シルバーアイ、エイジングアイ、虫めがね症候群、人生達観症！？思いついたらぜひご一報ください。

こんなふうに、気楽で面白いことを考えて頭の体操をすることには、脳のアンチエイジング効果があるとされています。老眼の予防も、体や脳のアンチエイジングをおこなうことで同時にできると考えられているそうです。睡眠・食事・運動・趣味などで心身を健康に保ちながら、同時に大切な瞳も若々しく保ってあげましょう！



モリモリレシピ ハンバーグ



【美味しいハンバーグのコツ】

ハンバーグを上手に焼くコツは、「こね方」と「油の処理」にあります。まずはこの2つをマスターしてから、ご家庭のお好みの味へとアレンジしていきましょう。



ポイント① これでもか！というくらいこねる

ボウルにひき肉、野菜、卵、パン粉など材料を全部入れてからこねていませんか？まずはひき肉だけを入れて、水を大さじ1加えてから、肉が白っぽくなるまでこねまくってみてください。焼いたときに肉汁を包みこむ柔らかいハンバーグに仕上げるコツです。

ポイント② 片面は中～強火、裏面は蒸し焼き

最初からじっくり焼くのではなく、片面は強めの火で焼き目を付け、裏返してから弱火にして蓋をし、じっくり焼くと「ふんわりカリッと」仕上がります。



ポイント③ 油はこまめにふき取る

片面を焼いているうちにフライパンが油の海になることがあります。こまめにその油をふき取らないと、表面ばかりが高温になって焼きムラがついてしまうので、キッチンペーパーでしっかりふき取ってから裏返しましょう。

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

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

《編集後記》

夏をも思わせるような気候の日々もありますね。心の健やかさと体の健康は連動していますから、気分がいい時には体操をしたり、姿勢に気を付けたりしてみてください。健康意識を高めるきっかけを作ってみてください。

読書や映画鑑賞などで感性を刺激するのもオススメです。最近、どんな芸術に触れましたか？フラットに入った映画館でたまたま上映時間だった映画を観る、なんてことも時にはいいのでは。いつもとは違う体験で、いいリフレッシュになるはずですよ。

お体に関してお困りのことがございましたら、いつでもどうぞ！楽しい春を過ごすお手伝いをいたします。 よねだあきひろ

