



あなたとみんなをつなく、げんきにする

をむすび通信



2019年11月22刊



切らずに治す

発行：狭窄症＊ヘルニア専門ライス整体院
住所：伏見区醍醐上ノ山町 20-9
定休日：日曜日



こんにちは！そろそろ「年の瀬なんて言葉もチラホラ聞こえてくる時期。今年もあっという間に終わりそうですが、「あと2ヶ月ある」とも言えます。年始に立てた「今年の目標」を思い出し、できてないと思うことがあればあと2ヶ月で何とかしてみましよう。・・・ちょっと無理かな？今月も健康情報満載のニュースレターをお届けしてまいります。

晩秋の健康 秋空を見上げて歩こう

ダイエットのため、健康維持のため、筋力アップのために、とにかく歩くことが大事！そのことは既にご存知と思います。歩けば骨盤が自然に矯正される効果もあり、姿勢の改善にもつながりますから、できるだけたくさん歩いてください。

人それぞれお考えはあると思いますが、歩くのに最も適した季節は秋なのではないかと個人的には思っています。 気温が高くなく、空気が乾燥していて、

そして空がきれい！高い空に広がる一面の薄雲、うろこ雲は、この季節にしか見られない絶景と言っても過言ではありません。何分歩くか、どれくらいの速さで歩くか、毎日歩いて何キロ痩せるかといったことも大事ですが、「ただただ雲を見るために歩く」という動機も素敵ですね。



《今週の一言本音》妻がメニエール「あなたの症状は良くなりません」!?

8月26日朝 大阪駅に降りると突然、右耳にセミの泣き声を感じ 勤務を半休にするが、翌日はめまいで吐きそう。かかりつけ医に受診しOケダ病院を紹介される。MRI検査の後、2週間入院して点滴治療を受けるが症状は変化ない。ドクターに「点滴の効果を感じない」と訴えるが、「良くなりませんよ」との返事(!!)にすっかり不信を感じ、そのまま2週間で退院。

「薬は症状維持なのかと思うと悲しい」「もう薬は飲みたくない」「会社に休職願い出すのに またあの先生に会う憂鬱」「顔半分がボヤーと感じ、セミの声も相変わらず」でも私、良くなりました！皆さん大丈夫です！！次回完結。

🎵 今月の健康：冬の血圧にご用心

寒くなるこの時期、気を付けたいのが体の冷えと血圧。特に血圧については、対策を怠ると命にかかわります。

① 沈黙の殺し屋…高血圧

高血圧は「沈黙の殺し屋」という意味の「サイレントキラー」と呼ばれるそうです。自覚症状がないまま進行し、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞といった大変危険な形で姿をあらわすためです。

高血圧の危険性はよく知られていますが、実際には、実は自分自身こそが高血圧なのに気づいていない、という方も多いのだとか。健康診断のときだけ正常値で職場では高血圧、なんていう「仮面高血圧」の方もいます。心身の状態や外気温などで変動する血圧、無関心にならず、気を付けてみるようにしてください。

特に怖いのが、節制の気持ち働きにくい「痩せの高血圧」と、自分で対処できない「子供の高血圧」。痩せ型で血圧が高い人も少なくありませんので、自分は大丈夫！と思いこまずに定期的に血圧を測定してみてください。幼少期からの高血圧には、周囲の大人が食べ物や運動量を見て、管理しなくてはなりません。子供も、体型にかかわらず気を配ってあげる必要があります。

② なぜ「冬の高血圧」は危険なのか？

急に寒さを感じたり、冷たいものを触ったりすると血管が収縮し、血圧が上がります。ですから、普段から高血圧の人は、ますます高血圧になって危険度がアップするのです。冬は室内は暖房器具を駆使してポカポカにしますから、外気温と室内の温度の差が体に負担を与えることとなります。この温度差をなるべく小さくすることが、基本的な対策です。朝は部屋が温まってから布団から出るようにする、廊下や風呂場などが極端に寒くならないようにする、などが挙げられます。また、朝は特に血圧が高いため、電車やバスにギリギリで乗り込もうとして階段を駆け上がったり急に走ったりすると、血圧がさらに上がって、職場についてから倒れる、なんてこともあります。行動には余裕を持たせるようにしましょうね。



直伝！
ナニモシナイノススメ

□ これから年末に向けて、仕事の追い込み大掃除、様々なイベントなど、どなた様も忙しく

過ごされることでしょうか。加えて気温が下がり、ウィルス性の病気が流行るシーズンでもあります。病気のリスク増加と多忙が重なる季節を、どうやって乗り越えたらいいのでしょうか？

☆ **疲れにも種類がある**

免疫力が低下して風邪を引く、不眠に悩まされる、胃腸の調子が悪くなる、など、体が弱っていることを示す症状はたくさんあります。が、本来ならば体は常に健康な状態に保ち、異状が現れそうならば、上記のような症状が出る前に気付いて防ぐようにしたいものですよね。

体が悲鳴をあげる前兆は「疲れ」です。一言に疲れと言っても、寝て取れる疲れ、仕事や遊びに夢中になれば忘れてしまう疲れは一時的なもの。そうではなく、**長期的に休養を取ったが抜けない疲れや、一晩眠っても残る疲れ、つまり「長引く疲労感」**は体が発する黄信号とされています。

疲労感に悩まされている方は、エナジードリンクを飲んでごまかすのではなく、どうして疲れが抜けないのか、ご自身の体と向き合ってみてくださいね。

☆ **「何もしない日」をつくろう**

これから年末にかけて、なかなかしっかりと休めない日々が続くかもしれません。また、忘年会などのイベントも多いですね。そんなふうに誰もが忙しくなるシーズン、あなたはどうやって過ごしていますか？ストレスがたまるからって深酒をしたり、いつも以上に趣味に打ち込んだり、睡眠時間を減らしてまでネットサーフィンをしたりしていませんか？



確かに、忙しくなって好きなことができなくなるのはストレスがたまります。それを、お酒や趣味などで発散するのも時にはいいでしょう。しかし、**一日寝ても抜けられない疲れが体にある時に、更に体に負担を与えるようなことをしてしまうと、生活習慣病などの大きな病気を引き起こすことにもなりかねません。**

現代人は、何もせずただただボーっとすることが苦手です。でも体のためには、そんな時間も必要です。「疲れているから〇〇をしよう」ではなく「疲れているから何もしない」日を作ってみてはいかがでしょうか。

☆ **生産性のない一日を**

ただし、「一日中寝ている」「ずっと座っている」「インスタントラーメンで済ます」ではお体が崩れます。「何もしない」とは、目的を持たないことだと思ってください。気が向くままに行動して、飽きたらやめる。疲れたら休む。生産性のない一日を過ごすことも、たまには必要ですよ。



甘みを活かした、シンプルな煮物でいただきます。

【大根の効用】

年中食べられる大根ですが、寒くなり始めてから採るものは甘みが強く、みずみずしさがあります。消化を助けるジアスターゼが豊富な他、表皮近くにビタミンがたっぷり含まれていますので、皮ごと調理すると良いでしょう。

【出汁不要！大根と油揚げの煮物】（2人分）

- 材料 大根・1/3本
 油揚げ・1枚
 切り昆布（乾燥）・20～30g
 ごま油・少々
 しょう油・みりん・各小さじ2



作り方

1. 大根は1センチの厚さのちょう切りに、油揚げはぬるま湯で洗ってから細切りにする。
2. 深めの鍋でごま油を熱し、軽く焼き目がつくまで大根を炒める。
3. 2に油揚げを入れ、ひたひたになるまで水を加えたら、昆布、しょう油、みりんを加えて蓋をし、20分ほど煮てでき上がり。

動物性たんぱく質がなくても美味しくできる、風味高い煮物です。

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

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

《編集後記》

秋の終わりから冬にかけては、肩こり、腰痛に悩む人が増える季節です。原因は冷えだけでなく、つい出不精になって運動不足になってしまったり、年末にかけてあれこれと、いつも以上にストレスを溜めてしまうことなどが挙げられます。なるべく健康面にも気を配って年末年始、健やかに過ごせるようにしたいものです。

以前から身体について気になることがある、このまま年越しは嫌だな、などなどありましたら、当院へご相談ください。良い気持ちで新年を迎えたいですね。また次回。