



あなたとみんなをつなぐ、げんきにする

をむすび通信

2019年12月号23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！2019年も残すところあと一ヶ月を切りました。「今年こそは〇〇をやろうと思っていたのに・・・」なんて悔いが残っていませんか？終わりよければすべて良しですから、12月を素晴らしい一ヶ月にして「いい一年だった！」と喜びながら大みそかを迎えたいものですね！今週も健康情報満載のニュースレターをお届けします。

年末の健康 お酒は総量で調整する

忘年会シーズン。職場、趣味などのサークル、お友だちとの飲み会が連日続いて、そのままお正月を迎えて今度は祝い酒。気づけば12月から1月まで毎日飲んでいた・・・という事態もあり得ます。

近年は30代後半以上の女性の飲酒量が急増しているそうです。女性は男性よりアルコールの分解速度が遅く、肝障害のリスクが高いため注意が必要ですが、男女関わらずお酒は飲みすぎはいけません。飲まない方が良質な睡眠がとれますし、内臓への負担も減ります。休肝日は意味がないという説もあり、お酒は結局のところ、毎日飲むにしても3日に一度にしても、その都度、量をほどほどに抑えることが大事なのです。「昨日飲まなかったから今日はたくさん飲もう！」ではなく、毎日飲んでもいいですから少しは控えましょうね。



《今月の一言本音》

腰痛教室（仮）します！

2020年2月12日（水曜日）

14時～16時（予定）

醍醐交流会館、第二会議室
（パセオダイゴロー西館）

費用 0円

誰にも迷惑かけず、気ままに過ごしたいあなたに

今月の健康：働く人の健康管理

2019年4月から「働き方改革関連法」が施行され、順次適用が開始されています。が、「働き方改革のお陰で生活が変わった！」という声はなかなか聞こえてこないのが現実・・・

①無理に出社しても・・・

「体調が悪いな」「少し熱があるかも」・・・こんなとき、遠慮なくすぐに会社に電話をして休暇を申請できる！と胸を張れる人は、ごく少数ではないでしょうか。もちろん、具合が悪いときに休むのは当然の権利としても、まだまだ日本には、欠勤や遅刻、早退などを「目に付きやすいので自分にとっても周りにとってもマイナスになる」と考えてしまう傾向があります。

出勤しているのに体調不良でパフォーマンスが低下することを「プレゼンティーイズム」といいます。プレゼンティーイズムは、欠勤などによる生産性の低下である「アブセンティーイズム」より、大きな労働損失を生んでいるとされているのです。つまり、元気がないのに会社に行くことは、思い切って休むより損失になる可能性が高いということ！

空気を読んで無理に出勤するより、きちんと健康管理をして、いつでもハイパフォーマンスを発揮できることの方が自分にも会社にもプラスになります。「会社にいること＝働くこと」という発想から、自分の能力を100%発揮することが仕事の成果を上げる、そして、会社や社会への貢献や自己実現につながる、という考え方に変えていくことが必要なのではないでしょうか。

②座りっぱなしのリスクは大きい

健康維持のためにジム通いをする人、たくさんいますよね。特にデスクワークが中心の方は、日中全く体を動かさないからせめて週に一度でも運動せねば！と考えていらっしゃるようです。ですが、ここで残念なお知らせが一つ。例えば、朝9時から8時間にわたってデスクワークをしたとします。その後にジムに行って1時間運動する。実はデスクワークによる健康上のリスクは非常に大きく、1時間程度の運動では解消できないとされているのです。もちろん、やらないよりはずっとましですが「自分はジムに通っているから大丈夫」と安心するのはちょっと早いということです。何より“座りっぱなし”は避けましょう。最近は立って会議を行う会社なども増えているそうですが、それができなくても、1時間に一度は軽く歩いたり休憩を入れたりすることを心がけてください。



直伝！ クリスマスは体に悪い！？

12月に入ったら、街中はもうクリスマス一色ですね。あのマライア・キャリーの曲や「もろびとこぞりて」「きよしこの夜」などの讚美歌を、あと何回聴くことになるのでしょうか。クリスマスは綺麗で華やかで、ケーキが食べられて、プレゼント交換ができる楽しいイベントですが、実は「クリスマスは体に悪い」という説もあるのだそうで！？

☆クリスマスソングを聞くと心拍数が・・・

以前、とあるテレビ番組で「クリスマスソングは体に悪い」という説を検証していたのをご存知でしょうか。定番のクリスマスソングを耳にすると心拍数が上がり、人によってはマラソンをしているときと同じくらいになるのだとか。クリスマスソングが耳に入るだけで動悸がする、気分が悪くなる、その場から立ち去りたくなる、と考える人も少なくないそうです。

その理由はいくつかあります。一つは、若い人に多い「恋人と過ごす日なのに自分には恋人がいないから」というもの。そしてもう一つは、「プレゼントやごちそうの用意など、やるべきことが多すぎて気が重くなるから」というもの。これは若いお母さんや、お孫さんがいるご夫婦に多いかもしれませんね。せっかくの幸せムードいっぱいなイベントを、こんなふうに憂鬱な気持ちで迎える人がいるなんて、勿体ないし悲しいことですよね。



☆オトクで楽しい過ごし方を探してみては？

クリスマスが近くなると憂鬱な気持ちになる人は、もしかしたら真面目で、責任感が強いのかもかもしれません。物事を「こうしたら楽しそう」「これもやってみたら面白い」と、楽しく柔軟に考えることができず、「こうであるべき」「こうしなくてはならない」と考えてしまうのです。クリスマスは恋人と過ごすべき、24日にはプレゼントとごちそうがあるべき、と。

しかしそんなふうに考える必要は全くありません。実は、それ以外の過ごし方の方がお得で楽しいということもあるのです。例えば、スポーツジムやエステなどは、クリスマス当日は比較的空いていますので、思いっきり利用するのも一つの手です。プレゼントやケーキも、1日遅れて買えばビックリするほど安いのです。クリスマス商戦にわざわざ乗っからず、お財布に優しく人混みと無縁な、充実したクリスマスを過ごせばいいではありませんか！

☆避難方法は早めに計画を

クリスマスのそもそもの意味は恋人と過ごす日でもなければ、競ったように豪華なごちそうを食べる日でもないはず。キリストの誕生を祝う、キリスト教のイベントです。世の中のムードに負けそうになったら、イブの日は近所の教会で過ごすのもいいでしょう。讚美歌に心が洗われ、「くだらないことで憂鬱になっていたな・・・」と気持ちが楽になるかもしれません。

流れて来るクリスマスソングにドキッとしたら、早めに今年のクリスマス「避難方法」を計画してみてください。そして充実したクリスマスをお過ごしください！



旬の食材レシピ 安納芋



初めて食べたときは、その甘さに誰もが思わず唸ったはず・・・

【安納芋の特徴・効能】

種子島の安納地区で栽培されるものが最も有名です。スーパーで購入する際は、産地をしっかりとチェックしましょう。確実に種子島のものが食べたい場合は、通販の利用をご検討ください。安納芋は非常に糖度が高いため、カロリーも高いと考えられがちですが、ごはんとはそれほど変わりません。他のさつまいもに比べてベータカロチンが多いので、美肌効果が高く粘膜も健康に維持してくれます。芋好きな女性にはたまりませんね！

【安納芋の美味しい焼き方】

用意するもの 安納芋 小ぶりなものほど甘い！
アルミホイル 新聞紙

☆ オープンで焼く場合

1. 安納芋をよく洗い、そのままホイルで包む。
2. オープンは予熱せず、160℃に設定して芋を入れ、90分じっくり焼く。

☆ オープントースターで焼く場合

1. しっかりと濡らした新聞紙で安納芋をくるみ、その外側をさらにホイルで包む。
2. トースターで「10分焼いて10分放置」を3回繰り返す（芋が細い場合は2回でもOKです）

オープンとトースターでは温度が異なるため、上記のようにより高温なトースターでは新聞紙

をうまく使えば、甘みが最大限に引き出せるとのこと。さて、おいしく焼けましたか？

《編集後記》

寒い季節は鍋料理が食べたくなりますね。定番はしょうゆ味や味噌味、キムチチゲなどですが、最近はいろんな「変わり鍋」が話題だそうです。

トマトホール缶を全部入れて、コンソメキューブで味を調えるトマト鍋は市民権を得つつあるそう。それ以外にも、コーンポタージュ鍋やチーズ鍋、バジル鍋、カレー鍋、ニンニク塩バター鍋など！もうここまで来たら何でもありですね。お好きな味と、それに合いそうな具材を用意してグツグツ煮れば、あなただけの特製鍋ができるはず。それでは皆さん良いお年を！



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