

あなたとみんなをつなく、げんきにする

# をむすび通信

2020年1月号 24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

新年明けましておめでとうございます！お正月はいかがお過ごしでしたか？寝正月になった方、ご家族で楽しくお出かけした方、全ての方が心行くまでお正月を楽しみ、今年一年を過ごすエネルギーをチャージできていたらいいなと願っております。  
今週も健康情報満載のニュースレターをお届けします。

## 冬の健康 耳の大掃除、やりすぎてませんか？

年末に大掃除を頑張った方は、きっと気持ちの良いお正月を迎えたことでしょう。家の掃除だけでなく、垢すりや腸もみなどの体のデトックスのサービスも、年末ぎりぎりまで予約が埋まるのだそう。せっかくなら体もスッキリさせて新しい年を迎えたいですね。  
ただし、家のホコリとは異なり体の「汚れ」とされるものは、時には体を守る働きをすることもありますので、とり過ぎには注意です。特に注意したいのが耳掃除。耳かきで入念にかき取る習慣は、実はNG。耳かきで外耳道を傷つける外耳道炎や、耳垢を押し込んでしまうことで起こる耳垢塞栓のリスクが高まります。耳垢には殺菌効果や、虫やごみが耳に入るのを防ぐ働きもありますので、あまり神経質に除去しようとせず、「月に1回、2分程度」の掃除が理想のようです。



《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：滑舌トレのメリット

「明けましておめでとう！」「今年もよろしく」と元気な挨拶が飛び交う時期。もしも相手が伏し目がちに「おはようございます・・・」と挨拶してきたら、どんな印象を持ちますか？

## ①滑舌は良くなります！

冬はマフラーを口元にかけたりマスクをしたりする季節ですので、普段より相手の声が聞き取りづらくなりがちです。仕方がないこととは言え、挨拶や会話をする上で「相手の言っていることがわかりにくい」というのは、双方に大きなストレスを与えます。「マスクをしているし、聞き取れなくても仕方がない」なんて思わずに、いつも以上にハキハキ喋って気持ちよく会話することを心がけましょう。

加えて、滑舌よく喋ることにもチャレンジしてみてください。日頃から「え？」と聞き返されたり、大勢の会話の中での発言が周りに届いていなかったり、といった経験をしている、滑舌が悪いと自認している方ほど、一日数分のトレーニングで喋り方の改善を試みましょう。アナウンサーでも早口のお笑い芸人でも、生まれつき滑舌が最高によかったとは限らず、むしろ長年の習慣とトレーニングで鍛えられた人の方が多いのです。

「喋るの苦手だし」なんて自信を失わないで、一か月後には自信を持って楽しくおしゃべりすることを目標に、少しだけ頑張ってみませんか？

## ②話し上手は聞き上手

滑舌をよくするために有効なのは、母音のトレーニングです。

「あ・い・う・え・お」をきちんと発することができれば、会話はかなりはっきりします。口を大きく開けたり、横に広げたりして一音一音きびきびと発するトレーニングをしてみましょう。頬の筋肉が緩んで、口が動かしやすくなるのがすぐにわかるはずですよ。

話をするときに使うのは、口先と頭だけではありません。口の周りの筋肉「口輪筋」などの表

情筋もたくさん使います。表情筋がほぐれてしなやかになると、滑舌が良くなるだけでなく、顔の表情も豊かになります。会話中に、驚いたり笑ったり一緒に困った顔をしてくれたりと、表情で上手に受け止めてくれる人っていますよね。会話上手な人は聞き上手でもあり、はきはきと喋って会話を楽しめるだけでなく、相手にも気持ちよく話をさせてくれる能力があります。母音のトレーニングで表情筋を動かすことで、話し上手だけでなく聞き上手も目指しましょう！



## 直伝！ 真冬の安眠の法則

寒い季節は、寝る前にうっかり体を冷やしてしまうと、布団に入ってもなかなか寝付けませんよね。でも、だからと言ってやたらめったらと体を温めればいいというものでもないようで・・・体のリズムと安眠の法則を知って、真冬でも質の良い睡眠をとりましょう！

### ☆ 深部体温をうまく調整して

体のリズムに深い関係があるのが、深部体温。深部体温とは、体温計で測る熱とは異なる体の奥の体温のことで、約一日周期で変化します。夕方頃が最も高く、夜にかけて徐々に下がっていきます。自然な眠りにつくためには、この深部体温の下がり方を邪魔しないことが大切です。

体の表面、特に足先が冷えていると、深部の熱が放出されにくくなってしまいます。足湯をしたり、温かい手で足先を丁寧にマッサージするだけでも大きく改善されますので、足が冷たいなと感じたらそのまま布団にもぐるのではなく、温めてから眠るようにしてください。

また、電気毛布や湯たんぽを就寝中にも使用すると、体温が自然に下がって行かず、眠りを妨げる原因となることがあります。これらはあくまで布団を温めるだけの目的で使用すると良いでしょう。少し足先を温めるのに使って、人が布団に入る時は布団から出しましょう。



### ☆ 寝間着の素材も重要なポイント！

軽くてポカポカで人気のフリース素材。ルームウェアとして愛用して、そのまま寝るときも使っちゃおう！という方もいらっしゃるでしょう・・・が、フリース素材は吸湿性が悪く、寝ている間に実は大量に出ている汗を吸ってくれないので、布団の中が蒸れてしまいます。不快なジトジト感で目覚めてしまうことがないように、綿のパジャマに着替えましょう。またスムーズに寝返りを打つために、パーカーではなく襟元のスッキリしたデザインのものを選んでくださいね。

靴下を履かないと眠れないという女性の声もよくお聞きします。足先は、深部体温を逃がす働きも担っているので、できれば靴下でカバーしない方が良く、足湯などで温めてから裸足で寝るのがベストです。どうしてもという場合には、締め付けないユルユルの靴下を選んでください。寝ている間に脱げてしまうくらいがちょうどよいでしょう。

### ☆ 室温もチェックして安眠を

寝具の使い方にもコツがあります。寒いとついつい、掛ける毛布や布団を一枚二枚と増やしたくなりますが、実は掛布団を増やすよりも、敷布団に対策を練った方が保温効果が上がるのです。夏布団をまだ使っている方は、厚手の冬布団と交換しましょう。そして温かい素材のシーツを敷くか、綿毛布を一枚敷いてみてください。底冷えする感覚が解消されるはずですよ。

よく眠れるとされる室温は16～19℃だそうです。部屋が冷えている場合は暖房器具を使って温めます。赤ちゃんがいるご家庭は、室温をあげるだけで夜泣きが減ることもありますよ。

温かい部屋で、家族みんなでごっすりお休みください！



# 旬の食材レシピ 長ネギ



## 【長ネギの効用】

ネギの辛味成分には、殺菌効果のほか、血行を良くし体を温め、睡眠を誘発する働きがあります。「風邪のときは長ネギを喉に巻け」というおばあちゃんの知恵袋がありますが、匂うし苦しそうなので食べた方がいいような・・・

## 【長ネギたっぷり！カリカリ豚のさっぱり炒め】(2人分)

材料 … 長ネギ・4本 豚バラ肉・200g  
塩・小さじ1/2 柑橘類・適量 ごま油・少々  
A(酒・ごま油・各大さじ2 塩・ふたつまみ程)



## つくり方

1. Aを混ぜて、一口大に切った豚バラ肉を浸けて味をなじませる。長ネギは縦半分に切ってから斜め切りにする。
2. フライパンを熱して油をしき、1の肉をカリカリになるまで焼く。出る油分をこまめに拭き取るのがポイント。
3. 2にネギを入れてさっと炒め、塩をふって柑橘類を絞ったらできあがり。  
長ネギの青い部分まで使うと、いろどり鮮やかに仕上がります！

## 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

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

## 《編集後記》

2020年の夏は、いよいよ！東京オリンピック開催というビッグイベントが待ち受けています。テレビ鑑賞派、何の競技でもいいから現地の雰囲気味わうために観戦しに行く派、混雑は勘弁なのでその期間は日本から逃亡する派・・・様々な派閥に分かれそうですね。あなたは何派ですか？

開催方法や政治家の思惑、莫大な費用など、批判されるポイントも多々ありそうですが、このときのために全てを犠牲にして頑張ってきた選手たちには、思惑など関係なく惜しめない声援を送りたいですね。あなたが楽しみにしている競技は何ですか？ぜひ教えてください。

今年もよろしくお願いたします！

