

お陰様で開業16年、これからも地域No.1を目指します。



ふきざわ整骨院ニュース



2021年3月号



発行：ふきざわ整骨院
 住所：松戸市金ヶ作 418-82
 電話：047-386-5995
 治療のご予約はお電話で！
 ご予約受付時間：9時～18時
 担当者名：踏澤（ふきざわ）

こんにちは。出会いと別れの春がやってきました。引っ越しやら不動産契約やらで、大忙しのシーズンですね。バタバタと慌ただしい毎日の中にも、ご自身の心や体を気遣う時間を設けてくださいね。一日に一度でもホッとひと息つくことが、明日からまたパワフルに活動するコツです。今月も健康情報満載のニュースレターをお届けします！

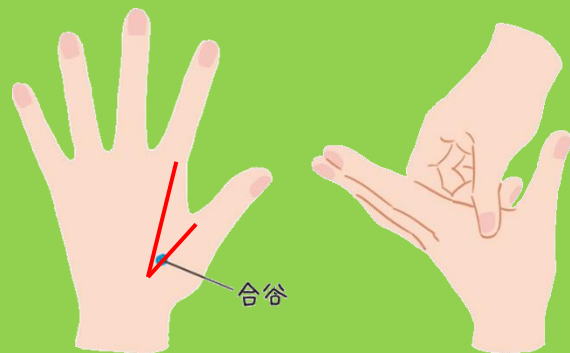
春の健康 油との付き合い方

アマニ油やエゴマ油に代表される「n-3系」とされる油が健康に良い、という話は聞いたことがあるでしょうか。n-3系の油は体で合成することができず、かつ現代人に不足しがちなもののため、積極的に摂るとよいとされています。しかし、「美味しくない」「買うと高い」といったデメリットも耳にしますね。

油は何かと悪者にされがちですが、体のエネルギー源ですし、控えすぎるのはかえって良くありません。だったらより健康的な油を・・・と考えるのは自然な流れですが、「どの種類の油をとるか」だけでなく「新鮮で質の良い油を選んでいるか」という着眼点もお忘れなく。種類の勉強を始めるのも大事ですが、まずは、酸化していない油、光を通さない容器で販売されている油を選ぶだけでも、体への影響は大きく変わるはずですよ。



そろそろ花粉症で悩まされる季節になりましたが皆様は大丈夫ですか？
 私が臨床でよく使う花粉症のツボをご紹介します。



骨の際（きわにあります）

親指と人差し指の付け根のVの字になっている部分に「合谷（ごうこく）」というツボがあります。目の充血、鼻づまりなどを始め花粉症の症状に効くツボです。押し方は反対の手の親指と人差し指で水掻き部分を押しようにします。「ツーン」とした刺激があったら30秒ほど持続的に圧を加えます。

今月の健康：認知症予防

長寿の国日本に住んでいても、気になるのは「何歳まで生きられるか」より「何歳まで健康で元気に過ごせるか」ではないでしょうか。脳を活性化させていつまでも若い思考を維持しましょう。

① 認知症予防の基本

厚生労働省によると、いまや認知症は65歳以上の7人に1人がかかっているとされ、今後増える可能性も充分あります。アルツハイマー型認知症を中心に薬の開発が進んでいるとはいえ、できるだけ発症しないようにしたいと誰もが願っています。日頃の行いを改善させることで予防につながるとは言いきれませんが、頭のトレーニングを続けて脳を活性化することはとても大事。楽しくトレーニングする習慣をつけて、頭の中のモヤを取り除きましょう！

ただし、認知症予防と聞くと脳トレばかりイメージしがちですが、実際には運動をして体に筋力をつける、バランスの良い食事を腹八分目まで食べる、しっかり睡眠をとる・・・といった、体の健康を守るための基本的なことも含まれます。脳も体もあなたの一部ですから、どこか一部だけをケアするのではなく、全体が良好な状態に保たれるように意識しましょう。そうすれば認知症予防だけでなく、けが予防、病気予防にもつながります。

② 運動しながら考える

「コグニサイズ」をご存知ですか？国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した認知症未病改善法で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。

例えば、「両足で立ってしっかり考えながら数字を数え、3の倍数のときは手を叩く」といった簡単なものから、「3人一組で、それぞれ踏み台昇降をしながらリズムよくしりとりをする。ただし『リス』の次は『リス、スイカ』、次は『リス、スイカ、カメ』と既出の単語を全て言う」という難易度高めのものまで様々あります。



このように「運動しながら考える」というやり方は、トレーニングとして効率が良く、また効果的です。毎日ラジオ体操をしている人なら、音楽に合わせて一人でしりとりや暗算、昔覚えた「アメニモマケズ」を口に出してみる、といったことをするだけでも、充分脳と体に刺激が与えられます。実際にやってみると結構難しいですが、楽しんでやることも大事なポイントです。



**ふきざわ院長直伝！
10分瞑想にチャレンジ**

3月は卒業や転勤、引っ越しなど、年度末ならではのイベントが押し寄せる忙しい月です。考えることが多すぎて疲れ、ストレスを溜めてしまう方も少なくありません。イベントがない方も、三寒四温を繰り返すこの季節の気候は心身に負担が大きく、体調を崩しやすい傾向があります。心と体の疲労をとるために有効なのは、しっかりと休むこと。良質な睡眠をとることも大事ですが、一日一度、日中に心を静める時間を持つといいでしょう。

☆ **疲れたら1日10分**

心がヘトヘトだと感じたとき、ぜひやっていただきたいのが「10分間の瞑想」です。瞑想と聞くと「怪しい響き・・・！」と敬遠したくなるかもしれませんが、何も怪しいことはありません。単純に、目を閉じて心を静め、呼吸を整えるだけです。瞑想するにあたって、まずは「なぜ瞑想するのか」を考えてみましょう。つまり、目的を明らかにします。イライラしてしまうから、落ち込んでいるから、眠れないから、仕事のパフォーマンスを上げたいから、など何でも結構です。目的を明らかにしないと長続きしませんし、効果があったかどうかの確認もできません。



そして、イスに浅めに腰かけて自分にとって楽な姿勢を取り、軽くあごを引いて、鼻で呼吸をします。自然な呼吸をして、早くなったり遅くなったり、浅くなったり深くなったりするのを意識しながら10分間過ごします。

☆ **“気づく”が大事！**

呼吸と共に意識を向けたいのが、体の感覚の変化や湧き上がってくる思考・感情です。呼吸しながらどんなことを考えたか、感覚はどう変化したか、客観的に見つめてみましょう。時々、呼吸ではなく別のことに注意が逸れることもありますが、それに気づいて直すことも大切です。「あ、気が逸れちゃった！」と無理に戻すのではなく、自分をあやしながら徐々に戻していくイメージです。

そうして10分間過ごしたら、最後に深呼吸を3回行って終了です。

☆ **瞑想の効果とは？**

うまくできて喜ぶことも、集中できなかったからと落ち込むことも必要ありません。ただそれに気づくことだけが大切です。これを繰り返すことによって自己認識力が高まり、どんなときでも落ち着いて物事をとらえて冷静に判断できるようになります。また、自分の感情に振り回されがちな人、ぐるぐると行き場のない思考から抜け出せない人はそれらが改善することも。心の疲れは、想像以上に人の日常に支障をきたします。心を休める時間を1日10分作る、ぜひやってみてください。



おいしいレシピ バター



【バターの魅力】

脂肪分だけでなくビタミンAやカルシウムも豊富。悪いところばかり焦点が当てられているものの、実際には体にプラスとなる成分もたくさん含まれているのです。加熱して溶かした方が栄養分の吸収が良いとされています。

【大好評間違いなし！ガリバター牛丼】4人分

- 材料 … 牛肉の薄切り 400g
 塩こしょう 適量
 にんにく 2~4 かけ（お好みで調整）
 サラダ油 大さじ1
 バター 20g
 しょう油 大さじ2
 みりん 大さじ2
 ご飯・レタス 適量



つくり方

1. フライパンに油をしいて熱し、スライスしたにんにくをこんがり焼いて取り出す。
2. 1のフライパンに、一口大に切って塩こしょうをふった牛肉を入れて焼く。
3. 肉の赤い部分が完全になくなる前に、バター、しょう油、みりんを入れてよく混ぜ、どんぶりに盛ったご飯に載せ、1のにんにくとレタスを添えたらでき上がり。

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

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

《編集後記》

3月9日は「サンキューの日」だそうです。日常会話で「サンキュー！」なんて、ちょっと昭和の香りがするからか、あまり耳にしなくなりましたが、改めてありがたいという言葉には照れくさいときには使える言葉ですよ。感謝するという行為は、簡単そうで意外と難しいもの。相手のお陰であることを感じ取って、こちらが喜んでいることを素直に伝えるのは、身近な人に対しては特にやりづらいと思いませんか？しかし、サンキュー！と一言伝えることで輪が和やかになるのであれば、こまめに伝え続ける努力と工夫が必要かもしれませんね。お体のご相談は当院へ！ご来院をお待ちしております。

