



# よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

## PICKUP!!

### ★股関節かたまっていますか？

相撲の力士が股割りしたり、野球のイチローが股関節ストレッチを欠かさなかったり・・・日頃あまり意識することがないかもしれませんが、股関節はとても大切な関節です。股関節は上半身と下半身をつなぐ中心にある人体で「最も大きな関節」であり、ここが歪んでいると体全体の歪みにもつながります。また股関節は是非柔らかくしてほしい部位でもあります。というのも股関節を柔らかくするメリットは、①(特に下半身の)血液循環の流れがよくなる②怪我の予防③姿勢が良くなる④O脚やX脚の改善・・・と様々なにより股関節が固いと下半身が太りやすくなるんですから、怖い話です。というわけで、まず皆さんの股関節をチェックしてみましょう。足の裏を合わせて座り、膝を開くとどこまで床に近づけられますか？足を伸ばして床に座り前屈しながら足首を持てますか？これらのチェックは一部のものですが、これで股関節が固いと思ったら是非ストレッチを行ってください。股関節ストレッチも色々ありますが、代表的なものは、足の裏を合わせて胡坐のように座り、合わせた足を股関節に近づけます。出来る人はそのまま上半身を前に倒し前屈するとよいでしょう。勿論無理はせず、痛気持ちいいところで止めてください。もう一つは、足を肩幅より大きく開き腰を深く落とします。膝を90度まげた状態のまま重心を左右に何度もずらしてみましょう。いかがですか？少しは股関節がほぐれてきましたか？股関節やその周辺の筋肉の固さは体全身に影響を与えます。少しでもストレッチして若々しい体を維持しましょう。



## GREETING

今月上旬はゴールデンウィークの毎年恒例の「高速道路の渋滞ニュース」を見るのも、この時期ですね。そこで今回は、簡単にできる渋滞対策をご紹介します。まずは基本中の基本、「渋滞しないタイミングで出掛ける」！今は、「渋滞予測」もリアルタイムの「渋滞情報」も見られます。とにかく渋滞しないタイミングで出掛けましょう。でもどうしてもそれが出来ない場合は、①回り道でも渋滞していないルートを選ぶ②こまめに休憩をとる③渋滞途中のSAで食事をするなどして取って時間をずらす・・・などの方法もありますよ。尚、渋滞中のストレスを少しでも軽減するグッズを準備するのもオススメです。例えば、シガーソケットに挿して使えるアロマグッズやマッサージ機、ポータブルDVDプレイヤー、そして何より携帯トイレ。これは使わないに越したことはありませんが、緊急時に備えて用意しておきましょう。嫌な渋滞ですが上手に乗り切ってお出掛けを楽しんで下さいね。



## MONTHLY NEWS

### 5月の記念日

- 5月3日 憲法記念日
- 5月7日 博士の日
- 5月14日 温度計の日
- 5月19日 ポクシングの日
- 5月23日 キスの日
- 5月31日 世界禁煙デー



## VOICE

### ★24時間オンライン予約が出来るようになりました!

今まで、お電話が受付で直接お聞きしていたご予約を、5月より当院ホームページ、もしくはオンライン専用サイトから24時間、お仕事や家事の合間など、好きな時間にお取りさせて頂けるようになりました。専用サイトは右下のQRを読み取って頂きますと予約ページへ入ることが出来ます。緊急時や時間外などのご相談は、直接のお電話にてご対応させていただきます。

24時間対応! 初めての方もOK!  
WEBで予約する

当院ホームページ→



予約専用サイト→



## RECIPE

### ★そらまめとイカの塩炒め



- 1.イカ(300g)は隠し包丁を入れ一口大に切り、酒(大1)塩(小1/3)片栗粉(大1)で下味をつける。
- 2.ねぎ(1本)は1cmのツツ切り、しょうが・にんにく(各1/2かけ)はみじん切りにする。
- 3.そら豆(2カップ)はさやから出し、塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、薄皮をむく。
- 4.フライパンにサラダ油(大1)を中火で熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たらイカ・ねぎを入れ、イカの色が変わるまで炒める。
- 5.「4」のフライパンに水(1/2カップ)鶏がらスープ(大1/2)酒(大2)砂糖(小1)塩(小1/2)を加えて煮立ったら2〜3分煮て、仕上げにそら豆を加えさっと炒める。

## INFO

### ★新茶

5月といえば新茶のシーズンです。そもそも、お茶の葉の収穫(茶摘み)は年に4回。それぞれ、4月末〜5月末が一番茶、6月末〜7月頭が二番茶、7月末〜8月頭が三番茶、9月末〜10月初めが四番茶と呼ばれ、一番茶がいちゆる『新茶』になります。そして最も美味しいと言われているのも、この一番茶。なぜなら、一番茶は冬の間ずっと栄養を蓄えて春の芽生えと共に成長する新芽ですから、旨味のもとになるテアニンが最も多く含まれているんです。ちなみに、緑茶の栄養成分として最も有名なのがカテキン。

カテキンはビタミンEの10倍、ビタミンCの80倍の抗酸化作用を持つと言われ、生活習慣病やがん予防も期待できるためとても体に良い飲み物なんです。

カテキンは二煎目までは十分含まれていますので是非二煎目も飲んでみてください。尚、緑茶を淹れる時は70〜80度のお湯を使うこと。

くれぐれも熱湯を注がないで下さね。さあ、美味しい新茶を飲みませんか?



## AFTER WORD

5月の終わりごろにはスーパーに梅の実が出回り始めます。こういうの、本当に季節を感じますよね。そして、色んなものに加工作できるのも梅の特徴。梅干し、梅酒、梅サワー、梅シロップ、梅ジャムなどなど・・・お好みで色々楽しめますが、こうやって梅の実を使って梅干しなどを作ることを昔から『梅仕事』と呼びます。なんか素敵ですよ。梅は仕込む前に丁寧な下処理が必要な果実で、結構手間はかかりますがそんな所もまさに「梅仕事」といった感じ。なんとなく豊かになる気がします。梅の実の香りも爽やかで良い香りですし、梅にはクエン酸やリンゴ酸が含まれ疲労回復の効果も期待できます。買った梅干しや梅酒も美味しいですが、丁寧に梅仕事して愛情いっぱいMY「梅〇〇」を作ってみませんか。

## 発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00