



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!!

★「スマホ首」に要注意!

最近では少しでも時間があるとスマートフォンをいじる人が多くなりました。「歩きスマホ」も事故やトラブルの元として社会問題になっていますが、実は体の面でもスマホの長時間利用は結構大きな影響があります。というのも、殆どの方がスマホを見る時にうつむく姿勢になりますよね。その姿勢を通称「スマホ首」と言います。人の首は本来まっすぐになっているのが一番楽な状態で、前に傾ければ傾けるだけ首や肩にかかる負荷が高くなっていきます。その姿勢を長時間とると、首にかかる負担のせいで肩こりや頭痛に繋がりがやすくなるので要注意です。また、俯いた状態では呼吸をしてもあまり多くの空気を吸い込めません。試しに、俯いた状態とまっすぐ前を向いた状態で深呼吸をして比べてみてください。明らかに空気の吸い込みやすさが違うはずです。つまり、長時間うつむいていると無意識のうちに体内に取り込む酸素の量が少なくなり、血行も悪くなりだるさや冷え性に繋がります。とはいえ、今の時代スマホを使わないわけにもいきませんよね。そこでスマホ首を少しでも改善させる対策をご紹介します。まずは凝り固まった首や肩の筋肉をほぐし血行を改善するために、ぬるめのお湯にあごまで浸かる全身浴をしてください。次に、あごを引いたままゆっくり上を向いたり、横を向いたりします。痛みを感じたところで止めてください。スマホ首が悪化している人はこの姿勢がキツイはずですが、可動域を少しでも広げるために毎日少しずつストレッチしましょう。日頃少しでも正しい姿勢でスマホを使って、スマホ首には注意しましょうね。



GREETING

「椿」は日本で代表的な花の一つで、花言葉は「控えめな優しさ」「誇り」で、園芸品種は2200種もあるとされています。古くから日本人に馴染みのある椿ですが、今回は中でも「椿油」についてご紹介いたします。椿油というとシャンプー「TSUBAKI」が有名ですが、実は椿油は髪にいいだけでなく肌にもいいですし、何より食用にもオススメです。椿油の最大の特徴は、オレイン酸の含有量が飛びぬけて高いこと。オレイン酸が多いと言われるオリーブオイルが70%のところ椿油は85%もの含有量なんです。オレイン酸は悪玉コレステロールを抑え生活習慣病を抑止すると言われていた上に、髪のパサつきを抑え肌の保湿効果もあります。なんとという万能選手。髪はドライヤーをかける前に、肌には化粧水の後にそれぞれ少量を塗ると効果が期待できます。食用にするなら普通の調理油としても使えますし生でドレッシングにするのもオススメです。椿油を生活に取り入れてみませんか。



MONTHLY NEWS

11月の記念日

11月3日	まんがの日
11月6日	お見合いの日
11月15日	七五三
11月16日	幼稚園記念日
11月23日	Jリーグの日
11月30日	カメラの日



VOICE



★血管を柔らかく保とう!!

体の細胞は血液が運ぶ酸素や栄養素を得ています。血液が通る血管には2種類あり、特に大切にしたいのは心臓から末端へ血液を運ぶ動脈です。では、なぜ血管は柔らかくなくてはダメなのでしょう?大切な理由は2つ!!
①心臓から送り出された血液の勢いが強いと、受ける臓器への負担が大きくなってしまいますので「クッション」になり、一時的に血液を貯めて血圧と血流を調節します。②次に心臓から血液が送り出されてくる間、動脈の弾性力で血圧を保って血液を循環させる。の働きがあります。来月号では血管を若くする食べ物などをご紹介させていただきますので楽しみにして置いて下さい!

RECIPE

★塩サバのスパイシーサンド



(材料は2人前)

- 1.塩サバ(1枚)の裏にカレー粉(小1)まぶしておく
- 2.ゆで卵を1つ作り、玉ねぎ(半玉)をスライスしてフレンチドレッシングとレモン汁(適量)でマリネしておく
- 3.「1」のサバをグリルでしっかり焼く
- 4.バケットにサニーレタス(1~2枚)敷き、「2」のマリネ玉ねぎ、スライスしたゆで卵を乗せた上に、サバを置いてバケットで挟む

INFO

★七五三

今年も七五三の季節がやってきました。その年頃のお子様を持つ親御さんは、着物や写真の手配にさぞ気合いが入っていることでしょう。子供の健康と無事の成長を祝うのが七五三の由来ですが、これはどこの国でも親の共通の思い。同様のイベントは日本以外にもあり、例えばスペイン版七五三と言われているのが「プリメラ・コムニオン」です。この儀式を経て初めてキリスト教徒と認められる、スペインでは非常に大切なお祭り(儀式)で、小学3~4年くらいの男女がドレスや海軍服でおめかしして教会に行き、その後披露宴のような盛大なパーティが開かれます。ポーランドでも8歳の男女がスーツとワンピースで正装して教会で儀式を行い、最後にパーティをする「コムニヤ」という風習があるとのこと。お隣の韓国では1歳の時に「トルジャンチ」という、これもまた盛大なパーティでお祝いする風習があります。こういう習慣というのは、どの国のも温かくて素敵なものですね。



AFTER WORD

今日はノーポ-解禁で毎年ニュースになりますね。ちなみに今年は11月17日です。美味しいといいな。ところで、「僕(私)お酒飲めません」という方、挙手!日本では意外と下戸の方ってそれほど珍しくないと思いますが、この「下戸;お酒を飲めない人」って実は黄色人種にしかないって知っていましたか?下戸は、「遺伝子のアセトアルデヒド脱水素酵素がAA型タイプの人」を指すそうで、その割合は黄色人種(モンゴロイド)の中の5%だけ。もちろん、白人や黒人にも「お酒の弱い人」はまれにいますが「飲めない人」はおらず、ほぼ全員お酒に強い遺伝子なんだそうです。確かに、海外ドラマでも「私、お酒弱いんです~」みたいなキャラ見たことないな...。こんなところで遺伝子が関係するなんて面白いですね。

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