



# 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!!

### ★睡眠の質を上げよう!

皆さんは睡眠に関して、睡眠時間以外に質も意識したことはありますか？睡眠不足は健康リスクがあることは知られていますが、実は睡眠には「時間」と同じように「質」も大切なのです。睡眠の質が下がると、集中力や判断力が低下し、ストレスが溜まりやすくなり、アンチエイジングやダイエットの天敵になるだけでなく、病気にかかるリスクも上げてしまいます。では質の良い睡眠をとるためにはどうしたらよいのでしょうか。まず1つは、食事やお酒の量とタイミング。寝る直前にお腹いっぱい食べたり深酒してしまうと睡眠中に消化活動が活発になり自然と眠りが浅くなります。食事は眠る2～3時間前までに済ませ、腹八分目にするのが快眠の秘訣です。2つ目は寝具。やはり寝る時に直接体に触れる枕やマットレスが体に合っていないと良質な睡眠を得られません。枕などはバスタオルやマットで体にあった高さのものが作れるので手持ちの物で工夫できますよ。3つ目は、寝る直前には人工的な光や音を避けること。誰もが携帯を持つ時代、つい



寝る前に枕元で検索したりゲームする人もいると思いますが、睡眠の質にこだわるなら是非この習慣はやめましょう。最後は、眠りに入るときに体温が下げられるようにすること。私たちは眠りに入るとき必ず体温が下がるようになっていきます。ですからベッドに入ってからスムーズに体温が下がると気持ちよく眠りに入れるのです。寝る前に入浴して体温を少し上げておいたり、冬場なら布団を温めておくなどの工夫をすれば良いでしょう。是非質の高い睡眠を得られるよう参考になさってくださいね。

## GREETING

10月10日は「銭湯の日」なのだそうですが、最近では銭湯と言えば「スーパー銭湯」ばかりになって昔ながらの銭湯はすっかり数が少なくなりました。昔懐かしい銭湯といえば、主に関東圏の銭湯の湯船の壁には富士山などの絵が描かれているのをご存知でしょうか。これは「銭湯絵師」という職業の方が描いています。銭湯の壁にペンキで絵をかく専門の職業で、かつては数十人いた絵師さんも今では銭湯の減少に伴い日本にたった3名だけという大変貴重な存在になりました。銭湯絵師の仕事は、銭湯の定休日にたった1日で壁一面に絵を描かなくてはならず大変体力と集中力がいる仕事なのだとか。そして同じ富士山でも、通ってくださるお客様を楽ませるためにも色やデザインは描くたびに全て変えて描かなくてはいけないのだそうです。関西圏の銭湯にはタイル絵文化があるといいますが、週末にプチ旅行感覚でいろんな銭湯を訪れて様々な銭湯アートを眺めてみるのも楽しそうですね。



## MONTHLY NEWS

が休診日となります。

10

よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
1 休診日	2	3	4	5	6	7 休診日
8 休診日	9 体育の日	10	11 休診日	12	13	14
15	16	17	18 休診日	19	20	21
22	23	24	25 休診日	26	27	28
29 休診日	30	31				

## VOICE



### ★10月休診日のお知らせ!

10/1(日)、7(土)は休診日とさせていただきます。

10/9(月)体育の日は、22(日)休まず診療致します。

### ★11月休診日のお知らせ!

11/14(火)は休診日、15(水)は診療日に変更させていただきます。

11/23(木)勤労感謝の日は、休まず診療致します。

お間違えの無いように宜しくお願い致します。

## RECIPE



### ★サンマのペペロンチーノ

1. サンマ(2尾)は焼いてほぐしておく。
2. フライパンにみじん切りしたニンニク(2粒)とスライスした唐辛子(1~2本)とオリーブオイルを入れ弱火で香りを出す。
3. パスタ(2人前)を茹でる。
4. 「2」のフライパンにほぐしておいたサンマと叩いた梅干し(2粒)を入れ炒める。
5. 「4」のフライパンに茹でたパスタと茹で汁を入れ塩コショウで味をととのえ、好みでパセリを散らして完成。

## INFO

### ★スポーツブランド

秋といえばスポーツ。人気スポーツメーカー『NIKE』のレ点のようなマークはお馴染みですよ。NIKEとはギリシャ神話の勝利の女神ニケにちなんで名付けたもので、レ点のようなマークはニケの翼をモチーフにしたのだそうです。そして NIKEと並んで人気のスポーツ用品ブランドのアディダスとパーマ。実はこの2つのブランドの創業者は兄弟でした。1920年からドイツ北部の小さな町で靴工場を営んでいたダスラー兄弟(会社名:ダスラー兄弟商会)でしたが、次第に兄弟で経営方針について揉めるようになり、第二次世界大戦後に完全に決裂します。そして兄ルドフルが新会社「パーマ」を立ち上げ、弟のアドルフがこれまでの会社を自らの愛称「アディ」にちなんで「アディダス」と改名したのです。要は、この2社は兄弟喧嘩から生まれたブランドなんですね。今は世界を代表する有名ブランドですが、誕生のきっかけは意外なものでした。さて皆さんはどのスポーツブランドが大好きですか?



## AFTER WORD

10月に入ると日本全国にハロウィーンの波が押し寄せてきます。ここ数年であれよあれよという間に定着し、「ハロウィーンで仮装?そんなことしないよ馬鹿馬鹿しい!」というハロウィーンの波に乗り切れない派の肩身もずいぶん狭くなってきました。みなさんはどうですか?ガッツリ波に乗っていますか?そしてこのハロウィーンから年末年始にかけてが、日本の妙な懐の深さを痛感する時期です。だって、ハロウィーン(古代ケルト人のお祭りを起源としたキリスト教行事)、七五三(神道)、クリスマス(キリスト教)、除夜の鐘(仏教)、初詣(神道&仏教)ですもんね。宗教の壁を飛び越え、すべてを季節ごとのイベントとして定着させて楽しむ日本人のおおらかさ(決して節操のなさではない・笑)はある意味スゴイ!

## 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