

2012年
2月号

ひだまり通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～



● 特集

この時期、毎年流行するインフルエンザ。普通の「かぜ」とは、原因となるウイルスの種類が異なり違う病気といえます。

インフルエンザは急な高熱が特徴で、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続くようです。特に高齢者や幼児がかかると重症化の可能性もあり、合併症を併発することが多いので気を付けておきたいですね。

インフルエンザを予防するには??基本は流行前に予防接種を受けることです!!そして、適度な湿度を保つ。空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。

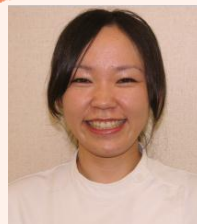
これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するためだそうで、室内では加湿器など使って適度な湿度(50～60%)を保つと効果的です。

もっと簡単な方法として、うがいと手洗いとマスクの活用があります。うがいはのどの乾燥対策にも効果があるので、帰宅時には心掛けたいですね。そして、外出時にマスクを着用しましょう。

特に人混みや電車の中では着用した方がいいですね。とはいえ一番大切な事は、日頃からバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることで感染しにくい身体を作る事です。疲れ気味や睡眠不足の人は注意が必要です。



● ごあいさつ



だんだん寒くなってきました!あっという間に2月です(*^-^)/2月といえば、バレンタインですね♪私も毎年、接骨院のスタッフに日頃の感謝の気持ちをプレゼントしています。

お菓子作りは好きなので手作りでも良いのですが、最近は買ったチョコレートをプレゼントするようになりました!なぜかというところ…女性の方ならお分かりでしょう。男性の皆さん、バレンタイン時期の百貨店などのチョコレート売り場、想像できますか?あれは、戦場です(°ロ°;) (笑)通路に通れないくらいの方が溢れかえり、ものすごいことになっています。そして、人混みをかき分けてショップの前まで行けば普段食べられない変わったチョコや、お味もお値段もお上品なチョコの試食ができるんです～! (^▽^)/こんなおいしい機会、めったにありません!これを逃す手はありませんね♪ (笑) ということで、数あるチョコレートの中から心を込めてたくさん試食して選んだ感謝の気持ちを今年もプレゼントしたいと思います。皆さんも、良いバレンタインをお過ごしください! (木村理恵)

● 今月のできごと

2月の記念日

3日 節分

10日 ニットの日

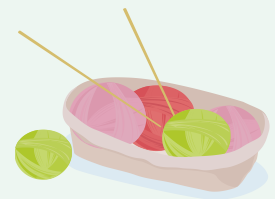
11日 建国記念日

14日 バレンタインデー

15日 お菓子の日

20日 歌舞伎の日

27日 新撰組の日



たまにはニットを使って手編みのセーターやマフラーでも作りませんか?

● よろこびの声



8ヶ月の子供を抱き上げる際、背中から肩にかけて痛みが走り、子供を抱き上げるのが苦痛になってしまいました。

インターネットで調べ、口コミの評判が良かったため、すぐに来院しました。最初としても丁寧な説明があり、その後、症状に関する手紙も届きました。ストレッチも教えてくださり、通う度に良くなることが実感できました。スタッフ皆さんもとても感じが良いです。また、子連れでの通院も快く受け入れてくださったり、面倒を見てくださったことをとても感謝しています。
(A.Oさん)

● おすすめレシピ

☆～身体ポカポカ生姜ケーキ～

1. ボウルにバター100gとグラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
2. 1のボウルに卵(2個)を入れて更によく混ぜる。
3. 2のボウルに、ふるった薄力粉(1カップ)、ベーキングパウダー(小さじ1)、バニラエッセンス(少々)を入れざっくり混ぜ合わせる。
4. 3の生地を型に流し込み、170度のオーブンで35～40分ほど焼きます。焼いている間に生姜シロップを作る。生姜の絞り汁(大さじ3)水(1/2カップ)はちみつ(大さじ4)を器に入れ、レンジで2分ほど温める。
5. 焼き上がってしばらくしたら型からはずし、シロップをかけて出来上がり。



● 編集後記



こんにちは、島崎です。2月になりましたがやっぱり寒いですね。島崎は仕事から帰るとこたつへ直行です。こたつに入りながらごはんを食べていると幸せを感じますね。

あと、よく風呂に入りながら本を読むのですがそれも幸せな時間です。冬は特に。ただ、食べて温まると仕事疲れもあり眠くなります。するとそのまま風呂で寝てしまい入浴時間は二時間を越えることも…。風呂から上がり、こたつに入ってまた本を読んでいると眠くなり、横になり、そのまま朝に。12月は疲れていて半分以上そのパターンでした。よく温まって寝ると血液循環も良く疲れがとれやすいと思います。ただ、ちゃんと布団で寝て下さいね。
(島崎芳廣)

● 今月のプチ情報

今年“辰年”ですが、その中でも“飛龍”と呼ばれる年回りだそうです。大きな変化が望める、勢いのある年ということですね。良いことがたくさん起こりそうですね(^-^)
さて、そんな変化の年にあって、当院では姿勢評価システム「ゆがみ〜る」を導入いたしました。あなたの立ち姿勢を写真で撮ることで、あなたの姿勢を採点し、問題点を明らかにしてくれます。ご希望の方は、スタッフまでお申しつけくださいね(^-^)

▼ 祝日診療のお知らせ

2月11日(土)は祝日ですが、午前中は診療いたしますので、平日なかなかご都合がつかないという方は、どうぞお早めにご予約ください。

[発行]

こばやし接骨院 **ご予約は 0428-24-5608 まで**

青梅市本町198-11 ファミネス青梅 1階(定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は～17:30まで)