

2012年
3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

もう、地域によっては始まっている花粉症。年々、増加傾向にあるらしく周りでも増えているように感じます。今年、花粉症デビューなんて事もありませんよね…2012年の花粉予報は、全国的には「例年並み」やや少なめの傾向だそうですが、花粉症の人にはつらい時期ですよ。

この時期の原因で多いとされているのが「ハンノキ」「スギ」「ヒノキ」「シラカバ」だそうです。余談になりますが「スギ」の建築資材としての価値が下がり、手入れもされないまま放置されていることが、花粉の飛ぶ量が増えていることと関係しているそうです…(汗)

さて、つらいシーズンを乗り切る為の豆知識。予防法は??

★昼前から午後3時頃までが花粉の飛ぶピークの時間帯は、なるべく室内がGood!!

★服は、花粉がつきにくいスルスルした素材のものを選びましょう。(花粉を家に持ち込まないよう、玄関先で花粉をはらいましょう。)

★メガネ、ゴーグル、マスク、スカーフ、帽子の着用がオススメです。★帰宅時に目を流水の中でパチパチまばたきをして洗いましょう。

他には飲み薬・点鼻薬・レーザー治療・目薬・注射などがあります。※皆さんも自分に合った方法を探して、この時期を乗り切りましょう。



ごあいさつ



どうも「けんさん」とい、村木健太郎です。先月は青梅の大事なイベントの一つでもある、「青梅マラソン」(30kmの部)に出場してきました。人生初のマラソンの2週間前から、やっと練習をし始めたのですが、最長でも6kmしか走っていませんでした。当日は晴天でとても走りやすく、なんとか25kmまでは色々な人と話したり、太鼓の方々とハイタッチしたり、氷砂糖もらったり、カメラマンにポーズ(*^^)vしたりしながら走れたのですが、ラスト5km…膝はガクガク、足は上がらないというような状態に…でも、初めての青梅マラソン!無事に完走できました!! いやぁ〜まさか本当に完走できるとは思っていませんでした。治道で応援していただいた患者さんたちにも感謝しております。ありがとうございました。(^O^)ちなみにうちのスタッフは誰一人治道には立っていませんでした。(笑)来年はどうしようかな〜〜〜?

村木 健太郎

今月のできごと

3月の記念日

3日 雛祭り

5日 珊瑚の日

7日 消防記念日

14日 ホワイトデー

20日 春分の日

22日 放送記念日

27日 さくらの日



▼お花見に関して…
思っていたよりも寒かったという感想が多いので、はおりものは一枚余分に持って行って下さいね!!

● よろこびの声



初診の頃に比べると
とてもラクになりました！

11月上旬より腰痛が気になりだし、疲労のためか、様子を見るも一向に良くなり、生活動作に支障が出るようになって悩んでいたところ、ネットで検索すると近場だったのでお電話しました。

初診より、先生方がとても丁寧に治療方針や予後のことを説明してくださり、安心してお任せすることができました。痛みがあると不安になるものです。小さなことにも真摯に接していただき感謝しています。お陰様で初診の頃に比べると、とても楽になりました。

(40代 女性 C.S)

● おすすめレシピ

☆～春キャベツスパゲッティ～

1. 春キャベツ(500g)はたくて堅い芯は除き、3～4cmほどの角に切る。
2. パーコン(100g)にんにくをみじん切りにする。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし塩を入れる(大さじ2)スパゲッティ(320g)を入れて、袋の時間どおり茹でる。
4. フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけていためる。香りがたったらパーコンを加え、中火でいためる。
5. スパゲッティがゆで上がる2分前に1のキャベツを加えてゆで、いっしょにざるに上げて湯をきる。ゆで汁(1/2カップ)をとっておく。



6. スパゲッティとキャベツを加え全体をよくあえる。ゆで汁を混ぜる。

● 編集後記

あっという間に3月ですね。
桜の花が待ち遠しいですね。ところでみなさんは、おはぎが好きですか？

私がまだ、4歳から歳くらいの頃の話です。お彼岸で買ってあったおはぎが昨日まであったはずなのに、どこを探してもないんです。母と祖母におはぎのことを伝えたのには「おはぎ」という名前がわからないんです。なので、「丸いんだよー、黒いんだよー」と泣いたそうです。やっとおはぎだとわかった祖母がもう、おはぎがなかったので、普通の汁はんにどら焼きのあんこをつけて、「エセおはぎ」を作ってくれました。それを食べて納得したそうです。今でも少し記憶にはありますが、なんであんなにおはぎにこだわっていたのかは、わかりません(汗) 当時も今もそんなに好きな訳ではないは



ずなんです、。今でも、お彼岸になると話題に出るとっても恥ずかしい思い出です。

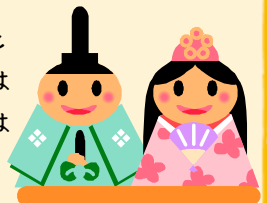
執筆者 東 香織

● 今月のプチ情報

☆3月と言えば、まずは「ひな祭り」ですよ。その時に使われる雛人形は、事故や病気から子どもの身代わりとなって守り、健やかで幸せな成長を祝うために飾ると言われています。姉妹がいる場合は兼用を避け、それぞれ別のものを飾らなければならないとされていたりもするようです。

(近年の住宅事情では難しいですね。)
よく「節句が終わるとすぐ」に片付けるなんて言いますが…その由来は、雛人形は子どもの災厄を身代わりとなって守ってくれる為、長い間身近においておかないで早くしまわなければ、縁起が悪いと言われていたそうです。

また「雛人形の片付けが遅れるとお嫁に行くのが遅くなる」という話は「片付けも満足にできない様では良いお嫁さんになれない」という戒めだそうですよ。意外ですね。



[発行]

青梅市民の
専属トレーナー

こばやし接骨院 **ご予約は 0428-24-5608 まで**

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (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)