

2012年
4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

4月は入学や入社、人事異動など大きく環境が変わる季節ですね。この時期よく耳にする『五月病』…もともとはGW明けに身体的症状(だるさ、肩こり、めまい、動悸、食欲低下、不眠等)精神的症状(おっくう、生气低下、集中力の低下、頭に入らない等)を訴える人が増えた事から言われ始めたそうで、環境の変化からおこる『心の風邪』とも言われています。

新しい環境で、期待と緊張で張り詰めた期間を過ぎ、身体的にも精神的にもバランスを崩しやすくなってしまい、無理をすると[うつ病]に進行してしまう事もあるそうなので、気をつけておきたい点ですよ。

▼五月病対策として...

- ① 会話…家族や友達など、会話で吐き出す。
- ② 気分転換…楽しみを見つけ、問題を追いつく時間を作る。
- ③ リズムを戻す…規則正しい生活を心がける。
- ④ 新たな目標…「1冊は本を読む」など新しい目標をたてる。

とにかく、一番大事な事は、
ストレスを溜め込まない事です。
無理をせず心身のバランスを
保つように心がけたいものです。
頑張りがすぎないようにして下さい。



ごあいさつ



だんだんと春が近づいてきましたね。この時季になると、衣替えをして春服が欲しいなあとウズウズしてきますよ。

そこで! 薄着になることを考慮してプチダイエットを始めることにしました。(^^*)

実は元々、便秘症で悩んでいて意識して野菜を摂るようにしていたので、お米を少し減らしてその分野菜を多めに食べることに...

改めて食べてみるとだんだん野菜にハマってきましたよ。

特に葉ものがおいしくて、レタスや水菜などをムシャムシャ食べまくっています。(笑)

最近は生野菜ではなく、水炊きや湯豆腐などサッパリ系の鍋物に入れて食べるのがオススメです☆

皆さんも、おいしい食べ方があれば教えてください! プチダイエットが成功するかは... 今後の私をお楽しみに!(o^-')b

(木村理恵)

今月のできごと

4月の記念日

- 1日 エイプリルフール
- 7日 世界保健デー
- 12日 宇宙飛行の日
- 14日 タイタニックの日
- 18日 発明の日
- 25日 国連記念日
- 29日 昭和の日



発明の日!
1885年に専売特許条
例が公布されたことを記念

● よろこびの声



★前向きな気持ちで 通える接骨院です!

偏頭痛と膝の痛みに悩んでいて、今までいろんな所で治療をしてきましたが、治療効果が得られずあきらめかけていたのですが、姿勢のゆがみを治すという観点で治療をしたことがなかったので、治療を受けてみたいと思い来院しました。

まず治療を受ける前に、痛みの原因がどこからきているのかわかりやすく説明してくださり、治療中もひとつひとつの動作に説明をさせていただけるので、安心して治療を受けられます。また、自分の日々の努力も必要だということも再認識することができて、教えていただいたストレッチのおかげで症状が良くなっていくのを実感できました。スタッフの皆さんも丁寧で優しい対応をしてくださるので、あきらめずに治していこうと前向きな気持ちで通える接骨院です。(A.N 女性 30代)

● おすすめレシピ

★春の行楽に五目いなりずし!

1. 油揚げは半分に切って口を開き袋状にし、弱火で汁が少なくなるまで煮る。
 2. 乾燥ひじきは水に戻し、にんじんは細切りにする。
 3. さやいんげんは塩ゆでし、斜め薄切りにする。
 4. 鍋に(しょう油大さじ 1/2・液体おだし小さじ 1/2・水 1/4 カップ)と2を入れ、煮立ったら弱火で10分煮る。3を加えて汁がなくなるまで煮てから冷ます。
 5. ㊟飯に(塩小さじ 2/3・砂糖大さじ 1・酢大さじ 3)を入れ切るように混ぜ、4も混ぜ合わせる。
- 1を開き、5を詰める。

※彩りに錦糸卵・でんぶ・菜の花などを上に飾ると更にGOODですよ!



● 編集後記



30年ほど前、小学校の入学式で父兄と一緒にクラス写真を撮りました。当日は気付きませんでした。後日、それを見て島崎少年はあることに気付きます。入学式っぽい格好の子供達の中、そのへんで遊んでいて間違っ入りこんでしまったような普段着の子がいます。座敷おらしでしょうか? いいえ、自分です(笑)

母親に「なんで僕だけ普段着っぽい?」と聞くと「うちがうち、よそはよそだから」と即答。当時はそういうものかと何となく納得しました。そう言いつつも、母親は他の親のようにしっかりとよそ行きの格好で写ってました。が・・・

今から考えると一回しか着ない服は買わないというのは我が家らしいなと思います。また、「他人に迷惑をかけたり、嫌な気持ちにさせなければ人と同じでなくてもいい」と思ってるのはこの出来事が大きかったのかもしれない。そんなことを思いました。最近の島崎です。(島崎芳廣)

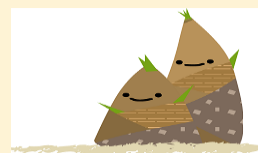
● 今月のプチ情報

4月～5月が旬な竹の子。

竹の子は、採ってから時間がたつほどアクが強くなるので、買ったからできるだけ早く調理をした方がいいです。アク抜きの方法として、米ぬか又は、米のとぎ汁と赤唐辛子で下ゆでするのが一般的ですが、食パンでも代用出来るらしいですよ。竹の子をゆでると節の隙間に白いものが入っていますよね。

それは「チロシン」が結晶化したもので「チロシン」には、やる気を高める成分が含まれ、脳を活性化させてくれる力があります。集中力が高まり、やる気もわいてくるという訳ですね!! お勧めの食べ方としては、『竹の子』はたんぱく質・炭水化物に含まれるブドウ糖と「チロシン」を組み合わせる事で効率よく脳にパワーを送り込む事が出来ますよ。

お試し下さい♪



[発行]

こばやし接骨院

ご予約は **0428-24-5608** まで!

青梅市民の

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

専属トレーナー

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