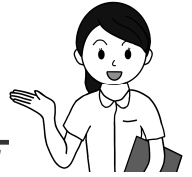


健康サポート情報紙

みんなの森通信

2021年4月号



みんなの森通信

「みんなの森通信」は、みんなの森整骨院が健康を大切にされるみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

「肩の痛み」といっても原因はさまざま

昨今、テレワークの普及に伴い、肩の痛みを訴える方が増えています。その引き金になっているのが、仕事をするときの姿勢です。多くの方は、ダイニングテーブルやローテーブルにパソコンを置いて仕事をされますが、これらは長時間作業をするのには適していません。無理な姿勢で作業を続ければ、肩に大きな負担がかかります。軽い肩こり程度ならまだしも、強い痛みを伴うレベルまで悪化するケースもあるので注意が必要です。

また、通勤がなくなったことで運動不足になることも肩の痛みの原因になります。歩いたりする機会が失われると、血の巡りが悪くなり、筋肉も硬くなります。これが肩の不調へと繋がっていくのです。

もちろんテレワークをしていない方でも肩の痛みは起きます。その代表例が「四十肩」「五十肩」と呼ばれるものです。その名の通り、40代あるいは50代に生じやすい肩の炎症のことで、正式には「肩関

節周囲炎」といいます。老化によって引き起こされますが、そのメカニズムはまだ明確にはわかっていません。

肩の痛みは、上記のような生活習慣や年齢によるものだけではありません。首・背中の病気も肩の症状に繋がります。さらに、肩とは関係なさそうな内臓の疾患が原因になるケースも珍しくありません。たとえば、心筋梗塞や狭心症といった心臓病の場合は、左肩に強い痛みが生じることがあります。胆石



症では、右肩に痛みが生じます。他にも、高血圧や糖尿病が肩の痛みの原因になる場合があります。

肩に違和感を覚えたら、「たかが肩の痛み」と考えず、まずは原因を探ることから始めましょう。

カラダにうれしい!

旬レシピ 

たけのこの土佐煮

たけのこを使った定番メニューをご紹介します。土佐煮とは、土佐（高知県）名物のかつお節を使った煮物のこと。手軽に春らしいおいしさが楽しめます。酒のおつまみやお弁当のおかずにもおすすめです。

★ 材料（4人分）

たけのこ（ゆでたもの）500g 削り節 10g

【A】だし汁 500cc 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1/2

★ つくり方

1. たけのこは穂先をくし切り、根元をいちょう切りにします。
2. 鍋にたけのこ【A】を入れてひと煮立ちさせ、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮ます。
3. 削り節をからめて器に盛ります。

タケノコ

タケノコの旬は3月から5月にかけて。シャキッとした歯ごたえが特徴で、和食や中華料理によく使われます。栄養価はそれほど高くありませんが、低カロリーで食物繊維が豊富に含まれている点は特筆されます。



● 食物繊維

食物繊維には腸内環境を整える働きがあり、便秘の解消に役立ちます。コレステロールや発がん性物質など体に有害なものを排出する役割も果たします。中性脂肪を減らすのでダイエットにも効果的です。



当院発行の各種 QR コードのご紹介



健康の要は首にある 簡単 1 つのエクササイズ



健康情報ブログ



LINE 健康情報配信



インスタグラム



姿勢作り運動

応援メッセージ募集中！

当院で何か良かったこと、カラダが変化したこと等ありましたら、簡単なメッセージを是非ください♪よろしくお願ひします。



エキテン



グーグル

メディカルインデックス

動悸《どうき》

心臓は24時間休むことなく拍動を繰り返していますが、通常はこれを感じることはありません。ただ、何らかの原因で心拍を強く感じたり速く感じたりすることがあります。これを動悸といいます。激しい運動をしたとき、あるいは緊張や不安を覚えたときにドキドキと強い拍動を感じることは誰もが経験します。これは、体に血液をたくさん送り出す必要性から起こる正常な反応で、病気ではありません。熱が出たときや貧血になった時も同様のメカニズムで動悸が起きます。ただ、脈の乱れや胸の痛み、息切れなどを伴う場合は心臓病の可能性があります。また、原因がわからない、原因を取り除いても続くような場合も注意が必要です。

心臓は24時間休むことなく拍動を繰り返していますが、通常はこれを感じることはありません。ただ、何らかの原因で心拍を強く感じたり速く感じたりすることがあります。これを動悸といいます。激しい運動をしたとき、あるいは緊張や不安を覚えたときにドキドキと強い拍動を感じることは誰もが経験します。これは、体に血液をたくさん送り出す必要性から起こる正常な反応で、病気ではありません。熱が出たときや貧血になった時も同様のメカニズムで動悸が起きます。ただ、脈の乱れや胸の痛み、息切れなどを伴う場合は心臓病の可能性があります。また、原因がわからない、原因を取り除いても続くような場合も注意が必要です。

まずクイズです。四月一日」と書く名字がありますが、何と読むかわかりますか？ ヒがついた「ち」ではありません。答えは「わたぬき」です。これは、旧暦の4月1日に、着物に詰めた防寒用の綿を抜いていたことに由来します。名字として印象的なのはもちろん、衣服の綿を抜くという習慣があったことも興味深いですね。▼平安時代は4月1日と10月1日が衣更えの日とされ、着物の綿の出し入れ

季節のたより エコ意識を高める

が行われていました。現代人は、冬は冬服、夏は夏服を準備するのが当たり前ですが、昔の人は年間を通して同じ着物を利用していったのです。時代背景が違うとはいえ、こうした習慣は「エコ」に繋がるという意味でも注目されます。▼今の時代に、実際に綿抜き「綿入れ」をするのは現実的ではありませんが、衣服を大切にすると、エコへの関心を高めていきたいですね。

4月のお知らせ 新年度が始まりました。今年度も『健康的なカラダ作り』をしていきましょう！上記 QR コードも上手く読み取って頂いてご利用下さいね♪ また、同じようにお体で困られている方の参考になるような応援メッセージもお待ちしております。

定期的なメンテナンスのすすめ

1週間に1回がおすすめです

- より健康的に 毎日過ごしたい **1週間に1回程度**
- 定期的に 疲れがたまってくるので調整したい **2週間に1回程度**
- 身体のバランスを維持しながら 不調のある場所をケアしたい **1ヶ月に1回程度**

その他、お体で何か困られている大切なご家族・知人のご紹介も是非お待ちしております。その際は、当院にある『ご紹介カード』をお渡しください。当院は民間療法院としてお役に立てる存在でありたいと想っています♪