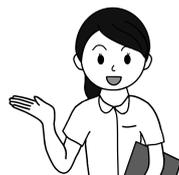


みんなの森通信

健康サポート情報紙

みんなの森整骨院 2025年3月号



「みんなの森通信」は、みんなの森整骨院が健康を大切にす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

耳の健康を意識していますか？

3月3日は耳の日。「み(3)」「み(3)」の語呂合わせと、3が耳の形に似ていることに由来します。この日は耳への関心を高めるとともに、健康な耳に感謝する日とされています。

耳が大切な器官であることは言うまでもありません。でも、その健康について意識する機会はそれほど多くないでしょう。特に異常は感じないという方も、耳の健康について少し考えてみませんか。

◆『大音量で聞いてないから大丈夫だよね』

音楽などを大音量で聞くと難聴を引き起こす可能性が高まります。ただ、ボリュームを下げれば大丈夫というわけではありません。難聴は音量だけでなく時間も大きく関係しています。長時間イヤホンをしている方は要注意です。1時間聞いたら5~10分耳を休ませる時間を設けるようにしましょう。

◆『耳の中は毎日掃除した方がいいよね』

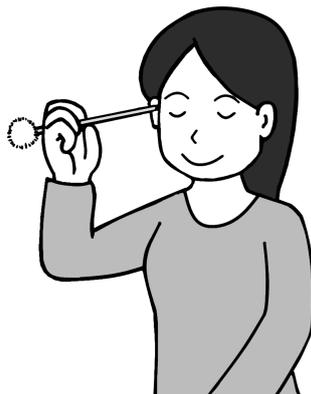
耳には垢(あか)を外へ押し出す働きがあるため、

掃除をしなくても耳垢は自然に外へ出されます。したがって、毎日掃除する必要はありません。掃除のしすぎは、逆に中の皮膚を傷つけて炎症を引き起こす恐れがあるので注意が必要です。

◆『聞こえが悪いのは年だから仕方ないよね』

年とともに聞こえづらくなるのは事実です。70歳以上の約半数は加齢性難聴との報告もあります。でも、放置するのは良くありません。加齢性難聴は進

行すると日常生活に支障をきたします。さらに、認知症のリスクが高まることもわかってきています。聞こえに問題を感じたら耳鼻科を受診し、補聴器を使うなどの対策を講じるようにしましょう。



おすすめ
旬レシピ

春キャベツとあさりの酒蒸し

旬の春キャベツを、同じく旬を迎えるあさりと合わせて蒸し料理にします。春キャベツの甘みとあさりの旨みがマッチ。作り方もシンプルで、手軽に旬のおいしさが楽しめます。

★ 材料 (2人分)

キャベツ 300g あさり 200g ニンニク 1片 酒 大さじ3
オリーブ油 小さじ2 塩・コショウ 少々

★ つくり方

1. キャベツは芯を除いて一口大に切ります。あさは砂抜きしてよく洗います。ニンニクは薄切りにします。
2. フライパンにあさりを入れ、キャベツ・ニンニクを乗せ、オリーブ油・酒をかけ、蓋をして中火にかけます。
3. あさが口を開き、キャベツがしんなりしたら、塩・コショウを振って味を整えます。

PICK UP

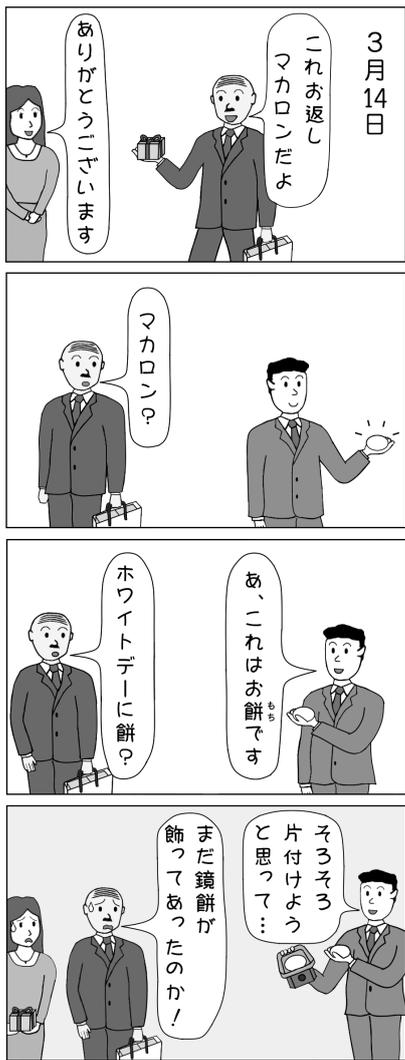
キャベツ

キャベツは収穫期によって2種に分けられます。秋に種をまいて春収穫するのが春キャベツ。夏に種をまいて冬収穫するものは冬キャベツと呼ばれます。春キャベツは葉の巻きがゆるく柔らかいのにに対し、冬キャベツは葉が締まり硬めであることが特徴。ともにビタミンCや食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。



あっさり君

くまだまつお



★5分で読める『意識的に3つを整える』『お子さんのからだ作り戦略』★

QRコードをスマホやタブレットのカメラ画面で読み取って読んで見てくださいね♪



★健康予防のための姿勢作り★

できる範囲で綺麗な姿勢を保つことは健康・美容に大切です。それは疑いない事実だけど自分の姿勢には気がつかないものだし、そこまで姿勢が健康に直結していると病院でも言われないことだから気がかけない方が未だに多いかもしれません。でも想像してみてください…まん丸な姿勢の人とすらっとした姿勢の人ではどちらが健康的で若々しく見えますか？

と言うわけで「姿勢作り」の最前線のポイントを本日はお話させていただきます～(^o^)/

姿勢は視覚 20%、前庭感覚(バランス)10%、体性感覚 70%で調節されていると言われてます。この一番割合が高い体性感覚は皮膚や関節や筋肉にあるセンサーで調節されてるのですが、デスクワーク、スマホ、ゲーム、ストレス、運動不足などで姿勢が乱れて固まると上手く機能(働き)しなくなると言われてます。そのため、姿勢改善には先ずこれら関節や筋肉を「緩める」ことが大切です。これは当院の整体ケアでできます！但し、次のステップがあることをご存じですか？それは「動かす」と「体幹を鍛える」です。便利な世の中は小さな動きで事足りてしまうので関節を最大に動かす機会が減って先のセンサーが上手く働かない方も多いと言われてます。すると乱れた姿勢が自分の正しい姿勢だと脳が認知するようになってしまいます。更に体幹の衰えは姿勢を保つことができなくなるので劣化・老化が進行してしまいます。健康予防は「緩める」「動かす」「体幹を鍛える」を意識してくださいね(@^^)/~



Medical Index

メディカル インデックス

A E D 《エーイーディー》

A E Dとは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとった言葉で、日本語では「自動体外式除細動器」といいます。この機械は、心臓が血液を全身に送る機能を失った状態(心室細動)になった際に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す機能を持っています。駅や公共施設などさまざまな施設に設置されており、目にする機会も増えてきました。ただ、実際の緊急時に使われたケースは多くありません。A E Dは、操作方法を音声でガイドしてくれる仕組みになっており、簡単に使うことができます。倒れた人を見かけたなら、119番に通報すると同時に、A E Dを積極的に使用するようにしましょう。

3月13日はサンドイッチデーです。初めて耳にしたという方もいるでしょう。この日は、サンドイッチの歴史などに関係する記念日というわけではありません。3と13を横に並べると、1が3に挟まれる形になります。つまり、イチ(1)をサンド(3)するという語呂合わせで設けられた日なのです。▼サンドイッチはランチや軽食のメニューとして広く親しまれています。

季節のたより サンドイッチの春

最近、その進化系も注目されています。パンの間にたくさん具材を挟み、カットした断面の美しさを披露した写真をSNSで多く見かけるようになってきました。これにときめく気持ちを表す「萌え断(もえだん)」という言葉も流行しています。▼季節はいよいよ春。天気の良い休日は、お出かけする方も多いでしょう。その際は、春の花に負けないような美しい断面のサンドイッチを持って行ってみては

お知らせ …20日(祝)も通常通り 季節の変わり目や花粉症は痛みや不調の引き金になるのでご自愛くださいね。「花粉症が？」と思う方も見えるけど花粉症の影響は肩こり・頭痛・腰痛・自律神経の乱れなどフルコースで影響します。なぜか？それは鼻水や鼻づまりで呼吸が乱れると無駄に筋肉を使うし頻繁な呼吸で交感神経が緊張する、咳・くしゃみで腹圧がかかると腰に負担がかかる、免疫反応が過度になると自律神経が乱れるからです。それを予防・軽減していくためには上記の『意識的に3つを整える』『健康予防のための姿勢作り』も参考にしてください♪また、花粉症は副腎から分泌するコルチゾールと呼ばれるホルモンが炎症を抑える働きをするけど、ストレスや睡眠不足、過度な労働などが続くと、副腎が疲弊し「副腎疲労」になって炎症を抑えられなくなります。そのような時は副腎を活性化するために腰をケアしましょう♪