



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

「コーピングリスト」でストレスを軽減

新しい生活になじめずストレスを感じている…。この時期は、多くの方がそんな悩みを訴えます。いわゆる「五月病」になってしまう人も少なくありません。そんな人たちにお勧めなのが「コーピングリスト」です。「コーピング (coping)」とは、ストレスにうまく対処する方法・行動を指します。これをリスト (list: 一覧表) にしたものがコーピングリストです。

●リストの具体例

コーピングリストは大きく 3 つに分けられます。

- ①ストレスの原因となる問題に直接働きかけるもの
 - ・パソコンのスキルを高めるために本を読む
 - ・上司に相談して職場環境を改善する
- ②ストレスで引き起こされる反応を軽減するもの
 - ・難しい仕事を成長のチャンスととらえる
 - ・仲のいい同僚に悩みを聞いてもらう
- ③ストレスを発散し心身をリフレッシュさせるもの

- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・デパートでおいしいお菓子を買う
- ・スポーツ観戦に出かける
- ・海外旅行の計画を立てる

●リストの使い方

自分が良いと思った事柄を、まずは書き出してみましょう。それを分類・整理した上で実践に移します。その後、効果のあり・なしを検証していきます。あまり気負わず、気楽に追加や変更を重ねながら進めていくことも大切なポイントです。



問題の解決・ストレス解消の糸口を目に見える形にするだけでも、気持ちがポジティブに変化します。ストレスを抱えている方はぜひお試しください。



おすすめ旬レシピ

そら豆ご飯

今回は旬のそら豆を使った新緑の季節にぴったりの料理をご紹介します。白いご飯に鮮やかな緑が映え、食卓は初夏の雰囲気。もちろん味も太鼓判。そら豆のホクホクとした食感とほのかな甘みが楽しめます。

★ 材料 (3~4人分)

米 2 合 そら豆(正味) 150g 塩 小さじ 1 酒 大さじ 1 昆布 10cm 角

★ つくり方

1. 米は洗ってざるに上げ、30 分ほどおきます。そら豆はさやから出し、熱湯でサッと茹でて皮をむきます。
2. 米を炊飯器に入れ、塩、酒、昆布を加え、水を目盛りまで注いで炊きます。
3. 炊き上がったら昆布を取り出し、そら豆を加えて混ぜます。

PICK UP

そら豆

4000 年も前から栽培されていたとされる豆で、日本には奈良時代に伝わりました。「そら豆」という名前は、さやが空に向かって実ることに由来します。タンパク質、炭水化物のほか、ビタミン B1・B2、ミネラルなどが含まれており栄養豊富。薄皮には食物繊維が多く含まれています。

薄皮ごと食べる
ソテーやスープもお勧めです。



あっさり君

くまだ まつお



★紹介のお願い★

健康予防のために「正しい姿勢で正しい動きができるカラダ作り」をもっと多くの方に認知して欲しいと想います。同じように痛みや不調でお悩みの“あなたにとって大切な家族やご友人”を是非ご紹介ください。右の画像を切り離してお渡し頂くか受付の紹介カードをお渡し下さい♪

★脳の神経回路(ニューロマトリックス)を書き換える？★

情報が集まる：感情・思考・ストレス・体の動き



痛みがあると痛む箇所が気になるし、痛みがある場所を診たり治療したりすることが普通だけど痛みは脳で感じるからそれだけでは痛みの解決にならないという考え方をニューロマトリックス理論と言います。つまり、脳に働きかけることも大切だということです。そのためには、関節や筋肉にあるセンサーを刺激して正しい情報を脳に認知させることが大切だと言われてます。その方法としては我々のような関節や筋肉を整える治療やカラダを動かすことが有効であると！特に便利な世の中となつてカラダを大きく動かす機会が減っている、スマホなどで同じ姿勢を取つてカラダを固めてしまうから、関節や筋肉のセンサーが上手く働かない人が多いと言われてます。そういった目に見えない変化が痛みや不調を長続きさせたり、新たな不調を生むのかもしれないねえ。刺激しましょう♪



みんなの森 整骨院

浜松市北院

予約優先制 ☎ 053-488-6099

各種保険取扱・労災扱
浜松市北区根洗町1-2

〳 コリや痛みでお悩みの大切な方へお渡しください

Medical Index

メディカル インデックス

カンピロバクター 《campylobacter》

牛・豚・鶏などの家畜・家きん類や、犬・猫といったペットの腸管内に生息する細菌。人がこれに感染すると、数百個という比較的少ない菌数でも食中毒を起こします。近年、この細菌を原因とする食中毒が増加傾向にあり、細菌性食中毒のうち約7割を占めているとの報告もあります（2022年）。腹痛、下痢、発熱、頭痛、吐き気などがおもな症状。大半は1週間程度で回復しますが、重症化するケースもあります。予防に際しては、特に生肉に注意せねばなりません。十分な加熱をするともに、保存時には他の食材と触れないようにしましょう。調理器具や食器の消毒・乾燥も重要なポイントです。

お知らせ …ゴールデンウィークも通常通り

今月はゴールデンウィークもあって車の移動も活発になります。そんな時に多いのが交通事故や交通安全を心がけてくださいね♪ゴールデンウィーク期間も通常通り診療してるので「緊急性のある怪我や交通事故による負傷」「痛みや不調」などでお困りの際はお気軽に☎ください。

さて、暑さが増してくると「熱中症対策」が必要になってきますね！熱中症は「体温を上手に調節する」ことが大切です。疲れが溜まっていたりすると自律神経が乱れて体温調節が上手くできなくなるのでお身体にはご自愛くださいね♪自律神経を整えるためにもカラダを整えて、適度にカラダを動かして、自力を高めて健康予防をしましょう。あなたの「姿勢」「呼吸」「体幹」は大丈夫ですか？

皆さんは「旅の日」をご存じですか？ 5月16日がこの日だと言われても、あまりピンと来ないという方が多いでしょう。この日は、松尾芭蕉が「奥の細道」へ旅立った日とされており、これにちなんで1988年に制定されました。▼5月の連休に限らず、多くの人が日々旅を楽しんでいます。その一方で、最近ある問題が指摘されています。それはオーバーツーリズムです。これは、観光客が特

季節のたより

旅はゆったりと

定の場所に多く集まることで、地域社会や自然環境に影響を与えてしまう現象を指します。実際、観光地へ行つたら人でごった返していたという経験をされた方は多いでしょう。▼その対策として、旅の多様化・分散化が勧められています。有名な場所へ行くことよりも、人の少ない場所でのんびり過ごすことに重点を置く。そんなゆったりとした旅を追求するのもいいかもしれませんね。