



「ファミリー新聞」は、ファミリー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

薬を飲んでも風邪は治りません

みなさんは風邪を引いたら何をしますか？ とりあえず薬を飲むという方が多いかもしれません。でも、これは必ずしも有効な方法ではありません。

ご存じの方も多いかと思いますが、風邪薬はあくまでも熱やのどの痛みといった症状を抑えるために飲むものです。風邪の原因となるウイルスを直接退治してくれるわけではありません。風邪を治すのは、みなさん自身の免疫力なのです。症状を抑える必要のある場合は薬が有効ですが、そうでない場合は、栄養をしっかりとって、ゆっくり休養することが一番です。

免疫力は、風邪を治すだけでなく、発症を抑えるためにも欠かせません。では、その免疫力を高めるにはどんなことを心掛ければ良いでしょうか。

まず重要なのが食生活を改善することです。1日3食、バランスの良い食事をとることはもちろん、特に各種ビタミンを多く含む食物をとるようにしま

しょう。

適度な運動も有効です。ウォーキングや体操など、日常的に体を動かすことは免疫力のアップに繋がります。ただ、激しい運動をすると、逆に感染症に対する抵抗力が弱まってしまう。ハードなスポーツをされている方は注意しましょう。

体を温めることも重要なポイントです。免疫力は、体温が1度下がると約3割低下するといわれています。逆に体温を上げると免疫力はアップします。特に食事は、体を温める上で重要な役割を果たします。

冷たいものはできるだけ避け、温かいものを食べるようにしましょう。入浴することも免疫力を高めるのに有効です。そして、夜はしっかり暖かくして寝るようにしましょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ

甘エビのガーリック炒め

甘エビを炒めてつくる香ばしい一品をご紹介します。甘エビの旨みとニンニクの風味がマッチします。殻ごとパクッと食べられるのも魅力。お酒のおつまみにぴったりです。

★ 材料 (2人分)

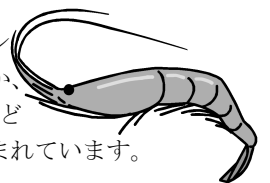
甘エビ 12尾 ニンニク 1片 小麦粉 小さじ2 レモン 1/4個
オリーブ油 大さじ2 パセリ(みじん切り) 適量 塩・コショウ 適量

★ つくり方

1. 甘エビは水洗いし、ザルに上げて水気を取り、小麦粉をまぶします。
2. ニンニクはみじん切りにします。レモンはくし形に切ります。
3. フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たら甘エビを入れ、中に火が通るまで炒めます。
4. 塩・コショウをふり、皿に盛ってパセリをのせ、レモンを添えます。

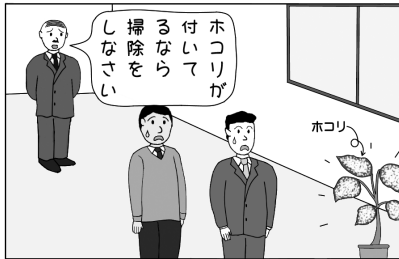
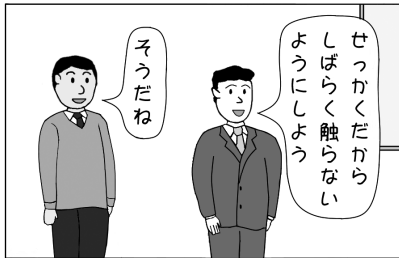
甘エビ

北太平洋に生息するエビで、正式には「ホッコクアカエビ」といいます。ピンクに近い鮮やかな色で、ほんのり甘い味わいなのが特徴。タンパク質やミネラルのほか、ビタミンE、タウリンなどさまざまな栄養素が含まれています。



● タンパク質

脂質・糖質と並ぶ三大栄養素のひとつ。体づくりに欠かせません。筋肉や臓器、皮膚などを構成しており、体の約20%を占めています。これが不足すると、体力や免疫力の低下、肌荒れなどを引き起こします。



1(木)	プロ野球キャンプイン ニオイの日	15(木)	春一番名付けの日
2(金)	夫婦の日 頭痛の日 おんぶの日	16(金)	確定申告受付開始(～3/15)
3(土)	節分 大豆の日 乳酸菌の日※	17(土)	スーパーラグビー開幕
4(日)	立春 世界対がんデー	18(日)	NBA オールスターゲーム(アメリカ)
5(月)	笑顔の日 双子の日	19(月)	プロレスの日
6(火)	ブログの日 抹茶の日 海苔の日	20(火)	アレルギーの日
7(水)	フナの日 北方領土の日	21(水)	国際母語デー 日刊新聞創刊の日
8(木)	つばきの日 郵便マークの日	22(木)	猫の日 おでんの日
9(金)	平昌オリンピック開幕※	23(金)	富士山の日 妊婦さんの日
10(土)	ふとんの日 左利きの日	24(土)	サッカーJ1 開幕
11(日)	建国記念の日 仁丹の日	25(日)	東京マラソン
12(月)	振替休日 ペニシリンの日	26(月)	大相撲春場所番付発表
13(火)	苗字布告記念日 NISAの日	27(火)	冬の恋人の日 女性雑誌の日
14(水)	聖パレンタインデー 煮干の日	28(水)	ビスケットの日

★ 乳酸菌の日 (2月3日)

カゴメ株式会社が制定した記念日。日付は「にゅう(2)」「さん(3)」の語呂合せに由来します。毎月23日も「乳酸菌の日」とされています。腸の健康は全身の健康に繋がります。ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品を日常的に摂り、腸内環境を整えることを心掛けましょう。

★ 平昌オリンピック (2月9～25日)

2月9日から25日まで17日間にわたり、韓国の平昌(ピョンチャン)で第23回冬季オリンピックが行われます。実施されるのは全7競技102種目。冬季オリンピックで金メダルの総数が100を超えるのは初のこと。90以上の国と地域から6000人以上が参加します。

メディカルインデックス

不眠症《ふみんしょう》

不眠症とは、寝つきが悪い、入眠障害、夜中に起きてしまう、中途覚醒、朝早く目が覚める、早朝覚醒、ぐっすり眠った感じがしない、熟眠障害といった症状が続くことで、日中に眠気に襲われたり、注意力が低下したりする病気を指します。基本的には、右記のような状態が1カ月以上続く場合に不眠症と診断されます。不安や緊張でなかなか寝付けなといった、一時的に眠れなくなるケースは含まれません。原因はストレスやうつ病など多岐にわたります。生活リズムを整える、太陽光を浴びる、適度に運動をすることなどが改善に有効です。今日もまた眠れないのでは」という恐怖心を取り除くこともポイントとなります。

2月16日から3月15日の間に行うことといえば？ 自営業の方であれば、すぐに確定申告」という言葉が出てくるかと思えます。一方で、サラリーマンや、主婦、学生、あるいは年金生活をされている方にとってはあまりなじみがないかもしれませんね。でも、お金を受け取ったり、支払ったりして生活している以上、税金と無縁ではいられません。気付かぬうちに申告漏れになっていたり、逆に戻っ

季節のたより 確定申告の季節

てくるお金があったりする可能性もあります。税金は、支払うべきものを忘れると罰則が課されることもあります。一方で、払いすぎている税金は、基本的に申告しなければ戻ってきません。ちょっと納得しにくい仕組みではありますが、法律で決まっています。税金なので仕方ありません。税金なんて面倒臭い」と思う方も、この機会に一度、ご自分の1年の収支をチェックしてみたいかがでしょうか。

★ご紹介について…いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は…当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。痛みのみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。”弁護士提携”も行っています。

お知らせ…12日(月)は午前のみ診療。 / 昨年は、数種類のトレーナー資格を所得しました。今年は、それらを生かして4月に開催される我が子の空手国際大会に向けてサポートすると共に、ジュニアアスリートのトレーニング指導も行っていただけると考えています。スポーツをされているお子様が競技力を高めたい方が見えましたら、ご相談下さい。さて、この時期は徐々に花粉症が気になる方も？！花粉症は一緒にアレルギー反応！体調管理にはお気を付け下さい。当院の施術は自律神経のバランスアップ(免疫力アップ)が出来ますので是非併用しましょうね♪