



「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

座りすぎが寿命を縮める？

座りすぎは体に悪い——。近年、こうしたテーマがメディアで取り上げられることが多くなってきました。座るといふ日常的な習慣が健康に悪いというのです。ちょっと信じがたい話ですよ。でも、これを裏付けるような研究結果が次々と発表されているのは事実です。それらによると、座っている時間が長いほど、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、ガンなどのリスクが高まるとのことです。

心臓から送り出された血液は、その後また心臓に戻りますが、そのためにはポンプが欠かせません。そこで活躍するのが脚です。特にふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるくらい重要な働きをします。座って脚の筋肉が活動しなくなると、この働きが低下して血流が滞ります。すると、体の代謝機能が落ちて糖や中性脂肪が消費されにくくなるため、これらが血液中に溜まり、結果的に病気に繋がっていくということです。

欧米では、早くからこの問題が注目され、さまざまな対策が行われてきました。日本人は世界的に見ても座っている時間が長いという調査結果もありますが、この問題への注目度はまだ高くありません。そのため、もっと広く知らしめるべきとの声も高まっています。

対策としては、普段の生活の中で、意識して立ち上がるようにすることが第一です。運動する習慣があっても、リスクの低下には繋がりません。デスクワークをされている方は、できれば30分に1回は立つことが勧められています。最近では、立ったまま仕事ができるよう高さを調節できる机も販売されていますので、そうしたものを導入するのもよいでしょう。



最近では、立ったまま仕事ができるよう高さを調節できる机も販売されていますので、そうしたものを導入するのもよいでしょう。

カラダにうれしい!

旬レシピ

菜の花の白あえ

今回は菜の花を使った春を感じる一品をご紹介します。ちょっとほろ苦い味わいでおつまみにぴったりです。練りごまのkokoroと風味が菜の花のおいしさを引き立てます。

★ 材料 (2人分)

菜の花 1束 だし醤油 大さじ1/2 豆腐 1/2丁 練りごま 大さじ1
白みそ 大さじ1 砂糖 小さじ1 塩 少々

★ つくり方

1. 菜の花は塩を少し入れた熱湯でさっとゆで、水気を切って2cmの長さに切り、だし醤油をかけて冷まします。
2. ボウルに白みそ、練りごま、砂糖を入れて混ぜ、水切りした豆腐を加えてなめらかになるまで混ぜます。
3. 菜の花を加えて軽くあえます。

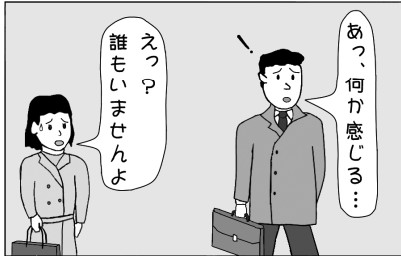
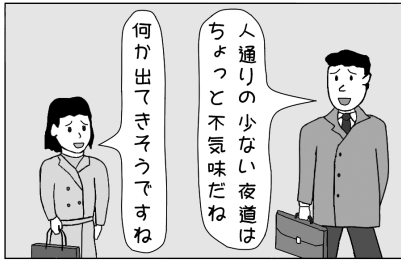
菜の花

同じ「菜の花」でも、黄色い花を觀賞するものや油を採るものは別の品種。食用の菜の花は、若くて柔らかい葉やつぼみをいただきます。各種ビタミンのほか、カルシウム、鉄分などが多く含まれている栄養価の高い食材でもあります。



●カルシウム

人体に最も多く含まれるミネラルで、大半は骨や歯の成分になっています。骨や歯になるだけでなく、動脈硬化や高血圧の予防、イライラの抑制など、さまざまな生理作用を発揮します。



1(木)	春季全国火災予防運動(～3/7)	16(金)	春の高校野球組み合わせ抽選会
2(金)	ミニの日 ミニ豚の日	17(土)	JRダイヤ改正 漫画週刊誌の日
3(土)	上巳の節供・ひな祭り 耳の日	18(日)	春の彼岸入り
4(日)	雑誌の日 サッシの日	19(月)	ミュージックの日
5(月)	サンゴの日 ミスコンの日	20(火)	LPレコードの日 電卓の日
6(火)	啓蟄 弟の日 スポーツ新聞の日	21(水)	春分の日・彼岸の中日 太陽の日
7(水)	サウナ健康の日※	22(木)	世界水の日 放送記念日
8(木)	みやげの日 ミツバチの日	23(金)	春の高校野球開幕
9(金)	平昌パラリンピック(韓国・～3/18)	24(土)	世界結核デー※
10(土)	砂糖の日 サボテンの日	25(日)	大相撲三月場所千秋楽
11(日)	東日本大震災の日 大相撲初日	26(月)	カチューシャの歌の日
12(月)	財布の日 スイーツの日	27(火)	さくらの日 絵本週間(～4/9)
13(火)	サンドイッチデー	28(水)	シルクロードの日 三つ葉の日
14(水)	ホワイトデー 円周率の日	29(木)	アメリカメジャーリーグ開幕
15(木)	万国博デー オリーブの日	30(金)	プロ野球開幕
		31(土)	オーケストラの日

★ サウナ健康の日 (3月7日)

公益社団法人日本サウナ・スパ協会が制定した記念日。日付は「サ(3)ウ(ナ7)」の語呂合わせから。発汗作用で心身ともに安定させるサウナを利用して、人々に健康な生活を送ってほしいとの思いから設けられました。

★ 世界結核デー (3月24日)

1882年のこの日、ドイツの細菌学者コッホによって結核菌が発見されたことが学会で発表されました。これを記念して1997年にこの日が記念日として制定されました。結核は、今日もなお多くの方が感染・発病しています。

メディカルインデックス

ドライマウス 《dry mouth》

ドライマウスとは、文字通り口の中が乾燥する状態を指します。なんらかの原因で唾液の分泌量が減少することで生じます。口の乾きは、口の中のネバつきや口臭の原因になるほか、虫歯や歯周病、口内炎を引き起こす、食べ物が飲み込みにくくなる、しゃべりにくくなるといった問題にも繋がっていきます。原因としては、唾液腺の病気、糖尿病などの全身疾患、薬の副作用のほか、口呼吸・飲酒・喫煙などの生活習慣があげられます。また、加齢やストレスも原因となります。治療には、原因となっている病気や生活習慣を改善することが重要。加齢などの場合は、こまめな水分補給やガムを噛むことで症状を和らげることが出来ます。

3月9日は「サンキューの日」です。これは説明するまでもなく、数字の語呂合わせに由来します。ありがたう」と、感謝の気持ちを伝える日として制定されました。ただ、一般にはそれほど広く認知されていないようです。誰に感謝を伝えたいのか? という疑問が出てくることも、その一因かもしれません。ある調査によると、感謝の気持ちを一番伝えたい相手として「親」を挙げた人が最も多くを占め

季節のたより

感謝を伝える

ていたとのことでした。でも実際は、照れくさくてなかなか伝えられない人が多いようです。3月は卒業シーズン。また、3月は11月に次いで結婚式が多い月でもあります。そうした意味からも、この月は親に対して感謝の気持ちを伝えるのに適した時期といえるでしょう。5月の母の日、6月の父の日を待たず、3月9日にさりげなく日頃の感謝の気持ちを伝えてみるのもいいかもしれません。

★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たら是非ご連絡下さい。痛みなどの改善のみならず、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…21日(水)は、祝日のため午前みの診療になります。

季節は春に移り変わりますね! この時期は、気温の変化や花粉が体にとってはストレスとなり体調が崩れる時期ですので、お体のメンテナンスをお忘れなく♪今月から我が家は子供の空手サポートが本格的に始まります! 今月は、愛知県大会。そして来月はいよいよ東京で国際大会。昨年は、惜しくも取り逃がしてしまった入賞目指して頑張ってサポートしようと思います!! もし国際大会で優勝したら、ジュニアアスリート浜松(雑誌)の一面掲載が確定しています(笑)。