



「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

健康診断、受けっぱなしは禁物

みなさんは定期的に健康診断を受けていますか？
職場や学校で毎年受けられている方は「はい」と答えるでしょう。それ以外の方でも、自治体などが行う健康診断を毎年受けているという方は少なくありません。定期的に体の状態をチェックすることは、健康を維持していく上で重要な要素です。でも、せっかくの健康診断も、受けっぱなしにすると無駄になってしまいます。

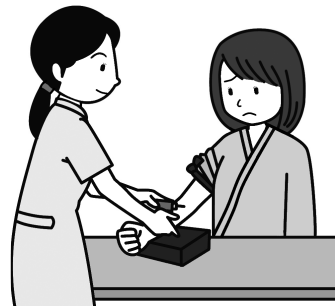
診断の結果に「要治療」「要精密検査」といった判定が記載されていた場合は、言うまでもなく必ず受診する必要があります。「要経過観察」であっても、もし何らかの自覚症状がある場合は受診しましょう。一方、「正常」「異常なし」といった判定であれば、とりあえずは大丈夫といえます。でも、これで終わりにしてはいけません。たとえ数値が基準値の範囲内に収まっても、ギリギリの状態であれば、決して安心とはいえません。再度検査すると基準値

を外れていたというケースは珍しくありません。

診断結果は、今年の数値だけでなく、前年さらにはそれ以前の数値と比較して、どう変化しているかを読み取ることも大切です。数値は基準値内であっても、年々悪くなっている場合は要注意です。また、健康診断の直前だけ生活習慣を改めたという人も注意する必要があります。

結果に多少の異常が見られても、自覚症状がないとどうしても放置しがちです。どこに問題があるかわかったら、専門家らの意見を参考にし、具体的

な対処法を確認しましょう。どんな食事をすべきか、生活習慣のどこを見直せばよいかなど、しっかり認識した上で実行に移すことが大切です。



カラダにうれしい!

旬レシピ



カツオと新玉ねぎのサラダ

旬の初カツオに、同じく旬の新玉ねぎを合わせたサラダをご紹介します。調理は簡単、切って混ぜるだけ。さっぱり和風味に仕上げます。相性の良い旬の素材で、初夏の味わいをお楽しみください。

★ 材料 (2人分)

カツオ(刺身用) 180g 新玉ねぎ 1/2個 ルッコラ 1/2束 しょうが 1片
A: しょうゆ 大さじ1 レモン汁 大さじ1 ごま油 大さじ1
おろしニンニク 小さじ1/2 黒コショウ 少々

★ つくり方

1. カツオは薄切りにし、ルッコラは食べやすい大きさに切り、しょうがは千切りにします。
2. 新玉ねぎは薄切りにし、10分ほど冷水にさらして水気を切ります。
3. ボウルにAを入れて混ぜます。
4. Aが入ったボウルに切った材料を入れて混ぜ合わせます。

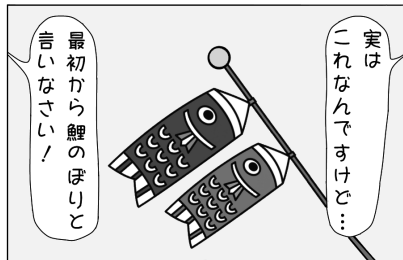
カツオ

カツオの旬は年2回。初夏に獲れるものは「初カツオ」、秋に獲れるものは「戻りカツオ」と呼ばれます。刺身やたたきのほか、鰹節など幅広く利用されます。タンパク質や各種ビタミン、DHA、EPAなどさまざまな栄養素が多く含まれています。



● EPA

エイコサペンタエン酸という不飽和脂肪酸(脂質の一種)のこと。中性脂肪値を下げ、血液をサラサラにし、血管をしなやかにするなど、血液・血管にプラスの働きをもたらします。



CALENDAR

5月

May

1(火)	メーデー 語彙の日 扇の日	16(水)	旅の日
2(水)	八十八夜 緑茶の日	17(木)	世界高血圧デー 生命・きずなの日
3(木)	憲法記念日 世界報道自由デー	18(金)	ことばの日 国際親善デー
4(金)	みどりの日 ファミリーの日	19(土)	ボクシング記念日
5(土)	立夏 こどもの日 薬の日	20(日)	森林の日 世界計量記念日
6(日)	コロッケの日 ゴムの日	21(月)	探偵の日 小学校開校の日
7(月)	粉の日 世界エイズ孤児デー	22(火)	サイクリングの日
8(火)	カンヌ国際映画祭(仏・～5/19)	23(水)	キスの日 ラブレターの日
9(水)	呼吸の日 メイクの日	24(木)	ゴルフ場記念日 伊達巻の日
10(木)	愛鳥の日(バードウィーク～5/16)	25(金)	主婦休みの日 食堂車の日
11(金)	長良川の鵜飼い開き	26(土)	ラッキーゾーンの日
12(土)	看護の日※ アセロラの日	27(日)	大相撲五月場所千秋楽
13(日)	母の日※ 大相撲五月場所初日	28(月)	花火の日 ゴルフ記念日
14(月)	種痘記念日 温度計の日	29(火)	プロ野球セ・パ交流戦(～6/17)
15(火)	国際家族デー ヨーグルトの日	30(水)	サッカーキリンチャレンジカップ
		31(木)	世界禁煙デー

★ 看護の日 (5月12日)

看護の心、ケアの心、助け合いの心を育むため、旧厚生省が1990年に制定した記念日。日付は、近代看護の母とも呼ばれるフローレンス・ナイチンゲールの誕生日に由来します。なお、この日は国際看護師の日にも定められています。

★ 母の日 (5月13日)

母親をねぎらい、感謝の気持ちを表す日。毎年5月第2日曜日とされています。由来には諸説ありますが、アメリカ人のアンナ・ジャービスという女性が、母の死後その墓に白いカーネーションを飾ったことが始まりとする説が一般的です。

メディカルインデックス

ストレス《stress》

外部からの刺激 (ストレッサー) に対して、体の内部に生じる反応を指します。ストレッサーは、具体的に暑さや騒音などの物理的・化学的ストレッサー、栄養や睡眠不足などの生理的ストレッサー、不安や緊張といった心理的・社会的ストレッサーの3つに大別されます。ストレッサー自体が「ストレス」と呼ばれることもあります。病気の原因としてよく挙げられる言葉ですが、元は工学の分野で使われていた用語です。物体を圧縮あるいは引き伸ばしたときに生じる歪み (ひずみ) を指します。1938年にカナダの生化学者H・セリエが「ストレス学説」を提唱して以降、生体に生じた歪みという意味が定着していきました。

今年の5月は、3日から6日までが4連休になっています。なかには4月末から10連休という方もいるでしょう。でも、多くの人が「斉に休めば、行楽地はどこも混雑します。行楽地だけでなく道路も混雑します。渋滞に巻き込まれて、休日の大半を車内で過ごすことになる」というケースも珍しくありません。多くの人が「早く目的地に着きたい」と先を急ごうとします。でも実は、これが逆に混雑に拍車を

季節のたより ゆとりある運転を

をかける要因になってしまっているのです。渋滞が起こる原因の一つが、ブレーキの連鎖にあるといわれています。つまり、後続車が十分な車間距離をとっていけば渋滞が起こる可能性は低くなるということです。急いでいると、ついスピードを出して車間距離を詰めがちになります。事故を防ぐために、そして渋滞を減らすためにも、ゆとりを持って運転するようにしたいですね。

★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...ゴールデンウィークの休診日は3日～6日になります。

先月は子供の空手の一年の一大イベント国際大会が東京で♪結果はもったいない負け方をして3位入賞を逃して息子がベスト8、娘が3位入賞。コツコツ稽古を頑張って少しずつ結果に結びついては思いますが、次なる目標は8月の全国大会二人とも入賞(笑)子供のサポートを通し勉強する事が多々あります。そして、自分の夢でもあるジュニアアスリートのサポートに活かせればと思い、トレーナー業をまだまだ頑張ります♪♪♪