せきぐち整骨便り

'19 3 月号

店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… 関口 哲也（柔道整復師）
住所…… 江戸川区松江 3-14-5
営業時間… 月～金 8：30～12：00/15：00～19：30 土 8：30～14：30
お休み…… 日曜・祝祭日
電話…… 03-5662-1154

どうぞお気軽にお電話ください！

こんにちは！院長の関口です！

ポカポカと春を感じる日もあれば、真冬のような寒さに引き戻される日もあったりと、気温や天候の変化が激しい季節ですね。季節の変わり目も近いので、しっかりと体調管理を続けていきましょう。

３月は４月からの新年度に向けて何かとやることが多く、仕事や学業で忙しい人も多いと思います。今までと違う環境にとび込む、新しいことを始めるというのはとても勇気のいることですが、その分そこから得られるものの大きさは計り知れません。時には失敗だと思う道を選択してしまっても、何年か後にそれがなければ今の自分はなかった、あの時の失敗があって良かったと思える日が来ることも多いのです。やらない後悔よりもやって失敗する方が自分自身の成長にもつながります。まずはやってみる！始めてみる！一歩踏み出す勇気を出すと、新しい自分に出会えるかもしれませんよ。

3月のゆかりのもの

誕生花 アンズ

誕生石 アクアマリン

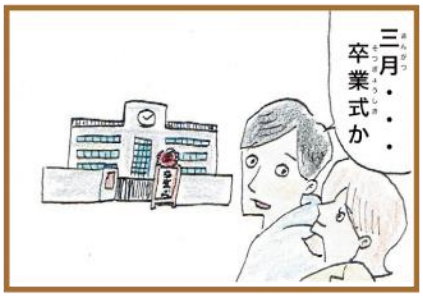
今月生まれの有名人

- 芥川龍之介（3/1）
- マギー司郎（3/17）
- 神田うの（3/28）
- 舘ひろし（3/31）

今月のお知らせ

休診日・イベント・その他お知らせについてご自由にお書きください。

卒業式



院長の知恵袋

なぜ年をとると時間の流れが早く感じるの？

年をとるほど時間が経つのが早く感じませんか？これは「ジャネーの法則」と呼ばれ、主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価されるという心理学的な説明があります。生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例する、例えば５０歳の人にとって１年の長さは人生の５０分の１にあたりますが、５歳の人ではこれが５分の１に相当します。つまり５０歳の人にとっての１０年間は５歳の人にとっての１年間にあたるので、５０歳の人の方が時の流れは格段に早く感じるのです。その一方で、大人は会議が長い、まだ仕事始まったばかりだなどと、１日の時間の流れを遅く感じる機会も多い…ジャネーの法則は今現在進行している時間の体感速度ではなく、過去を振り返った時に感じる時間の長さというのがポイントです。

「駅から徒歩〇分」はどうやって計算している？

「駅から徒歩〇分」家探しやお店のホームページなどでこの表現をよく目にしますが、実際に歩いてみると駅から徒歩５分のところまで１０分もかかった！となんとなく騙されたような気分になった経験がある人も多いでしょう。実はこれは「道路距離８０メートルを徒歩１分かかる」ものとして計算されていますので、当然歩く速さによって実際にかかる時間に誤差が出てしまうのは当然です。また、信号や踏切、坂道などの考慮はしなくて良いことや、駅の改札を出てからではなく駅の入り口から道路距離が計算されていることなども、実際にかかる時間と誤差が生じる要因となっています。とはいえ１人１人に合わせた所要時間を算出するのも無理な話なので、駅から徒歩〇分の表現はあくまで目安として考えるのが良いでしょう。

頭の体操

文章が裏返っています。文章を読み解いて見ましょう。

問題１

問題２

頭の体操 答え→ 問題１ さとう 問題２ おに

旬の食材レシピ

カブのトマト煮

3月の旬の食材10選

ピックアップ
- カブ
- あしたば
- ウド
- からしな
- カリフラワー
- クレソン
- しいたけ
- 春菊
- たまねぎ
- ふきのとう

材料（1人分）

- カブ：20g
- トマト(湯むきしたもの):1/8個
- 水：少々

作り方

1. カブは皮を厚めにむき、7～8mm角に切って柔らかくゆでる。
2. トマトは種を取り除き、細かく刻む。
3. 鍋にゆでたカブと細かく刻んだトマトと水を加え、ひと煮たちさせる。

ピックアップ

かぶの葉に含まれるビタミンCは根の約４倍！

かぶの旬は３～５月と１０～１２月で、特に春もののかぶは柔らかいのが特徴で、秋ものは甘みが強くなります。

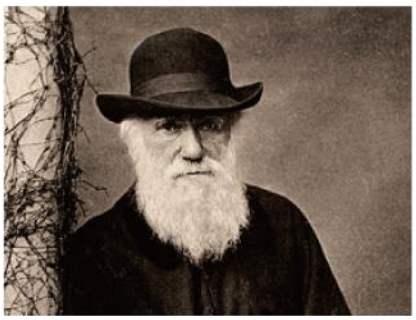
かぶは白い根の部分以外に、葉にも栄養がたっぷりと含まれています。根と葉に共通して含まれているのがビタミンＣですが、葉には根の約４倍ものビタミンＣが含まれ、これはほうれん草のおよそ２倍に相当します。ほかにも、ベータカロテンやビタミンＥ、たんぱく質などはかぶの葉の方にしか含まれない優れた栄養素です。また、かぶにはアミラーゼをはじめ、胃腸のはたらきを助ける酵素が豊富で胃腸に優しい食材としても重宝されます。

かぶは味にクセがなく食べやすい食材です。葉は切り落としてから数日しか鮮度を保てないので、早めに調理してかぶの栄養を無駄なく摂取できると良いでしょう。

わくわく物語

チャールズ・ダーウィン（1809～1882）

１時間を無駄に過ごすような人は
まだ人生の貴重さを発見していない。



チャールズ・ロバート・ダーウィンはイギリスの自然科学者。全ての生物種が共通の先祖から長い時間をかけて、ダーウィンが「自然選択」と呼んだプロセスを通して進化したという、種の形成理論を構築した人物である。

1809 年、ダーウィンはイギリスの裕福な医師の家庭に次男として生まれる。子供の頃から博物学的趣味を好み、植物や貝殻、鉱物の収集を行っていた。16 歳の時にエディンバラ大学で医学を学ぶも、退屈な講義に馴染めずに大学を中退。父はダーウィンを牧師にするためにケンブリッジ大学の神学部に入れ、そこでキリスト教神学を学んでいる時に自然史への興味を育んだ。大学卒業後はイギリス海軍の測量船ビーグル号に乗船し、各地の地質や動植物の調査を担当した。およそ 5 年のビーグル号での調査から、種が独立して創られ、それ以来不変あるという考えに疑問を感じ、種の変化に関する研究を続ける。そして 1838 年、親しい数人の博物学者とともに、厳しい自然環境が生物に起きる突然変異を選別して進化に方向性を与えるという「自然選択説」に到達。その証拠を集めるために 20 年にわたり調査を続け、1859 年には自身の著書『種の起源』を発表し、全ての生物種が共通の先祖から長い時間をかけて自然選択により進化したことを明らかにした。『種の起源』は自然の多様性の最も有力な科学的説明として進化の理論を確立し、自然選択説は現在でも進化生物学の基盤の一つであり、生物多様性に一貫した理論的説明を与えている。

ダーウィンの卓越性は認められ、19 世紀において王族以外で国葬が執り行われた 5 人のうちの 1 人となった。2002 年に行われた「100 人の最も偉大な英国人」投票でも第 4 位となっている。

身体のまめ知識

痛風のリスクを高めるのはビールや魚卵だけではない

痛風患者は、予備軍を含めると全国に１０００万人ほどいると言われています。痛風は体内の尿酸が増えて起こる疾患で、増えすぎた尿酸が結晶化して関節や腎臓で炎症を起こし、辛い痛みの症状となって現れます。

痛風の発症には食生活が大きく影響していますが、痛風になりやすい食品や飲料として広く知られているのがビールや魚卵でしょう。ビールや魚卵にはプリン体が多く含まれているイメージがあり、これが痛風のリスクを上げると認識されていますが、実はどのアルコール類でも代謝の際に尿酸がつくられるため、ビール以外のアルコールでも飲み過ぎは痛風の原因になります。イクラや筋子、数の子は魚卵の中でもプリン体が少なめです。魚卵のほかに鶏がらスープなどにもプリン体が多く含まれるので注意しましょう。