



## 店舗情報

### せきぐち整骨院

**発行者**…… せきぐち整骨院 院長 関口哲也  
**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・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！

冬の寒さを一段とを感じるようになり、気付けば2020年も終わりが見えてきましたね。今年も本当に色々なことがありましたが、やはり新型コロナウイルスの猛威が世界中を混乱させた1年といえるでしょう。今まで当たり前だと思っていたことが次々とできなくなったり、コロナ禍で生活が一変してしまった人も少なくないと思います。そんな中で、人生において大切なものは何かを改めて見つめなおしたり、健康であることに感謝すら覚える1年になったように思います。苦しい日々を過ごした後には、必ず希望があふれた日々が待っていると信じて、この苦難を乗り越えていきましょう。2021年は、今年できなかったことがたくさんできる年になることを心から願います。皆さま、どうぞお体に気を付けてお過ごしください。今年も1年、本当にありがとうございました！

## サンタも



## 12月のゆかりのもの

- 🌸 **誕生花** ドラセナ・アンスリウム
- 💎 **誕生石** タンザナイト
- 👤 **今月生まれの有名人**
  - ・観月ありさ (12/5)
  - ・織田裕二 (12/13)
  - ・松山千春 (12/16)
  - ・石原さとみ (12/24)

## 📢 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。



# 院長の知恵袋

## 保温効果ダウン… 毛布をかける正しい順番

夜は一段と冷え込むので、寝る時には毛布と羽毛布団を重ねて使用している人も多いでしょう。そこで間違いやすいのが、毛布をかける順番です。羽毛布団が1番上にくるように毛布を先にかける人が多いですが、実は保温性を高めるためには、羽毛布団を直接体に触れるように先にかけて、その上に毛布を被せるのが正解です。羽毛布団と体の間に毛布が入ると、羽毛布団の保温性を高める効果が遮断されてしまいます。ただ、毛布は肌触りが良く、直接触れた方が気持ちが良いですね。そこでおすすめなのが、毛布を体の下に敷く使い方です。敷布団の上に毛布を敷くことで、体から放出される熱を受け止めることで、保温効果がアップします。

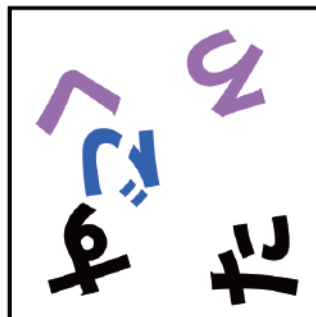
## 寒い時にブルブル 体が震えるのはなぜ？

寒い時に体がブルブル、ガクガクと震えることがあります。この震えの正体って一体何でしょう？実はこのブルブルは、暑い時に汗をかいて体の外に熱を逃がす仕組みと同様に、体温を一定に保とうとする体のはたらきによるものです。体を震わせることで熱を生み出し、下がった体温を取り戻そうとする反応が、あのブルブルなのです。尿を出した時に体がブルッと震えるのも、尿とともに一時的に体内の熱が放出されることで起こります。また、このブルブル体が震える反応は、自分の意思とは関係なく、自律神経で調整されているため、暑い日に自然と汗をかいてしまうのと同じで、厳しい寒さの中で震えを止めることはなかなかできないものです。

## ◎ 頭の体操

足し算がひらがなで書かれています。答えはいくつでしょうか？

問題1

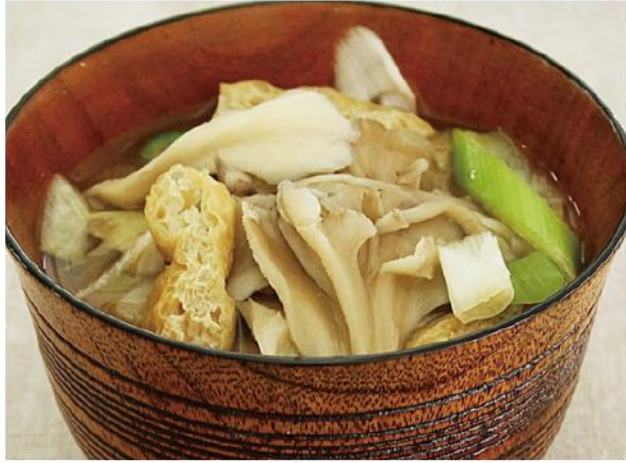


問題2



# 旬の食材レシピ

## 長ネギとまいたけの味噌汁



## 12月の旬の食材10選

ピックアップ

長ネギ

◆ にんじん

◆ キャベツ

◆ のぎわな

◆ みずな

◆ ルッコラ

◆ だいこん

◆ マッシュルーム

◆ ちんげんさい

◆ かぼちゃ

## 材料 (4人前)

- ◆ 長ネギ: 1本
- ◆ まいたけ: 1パック
- ◆ 油揚げ: 1枚(20g)
- ◆ 水: 3・1/2カップ
- ◆ ほんだし: 小さじ山盛り1
- ◆ 味噌: 大さじ4

## 作り方

- 1 長ネギを斜め切りにし、マイタケを食べやすい大きさにほぐす。油揚げはサッと熱湯に通して油抜きをし、タテ半分に切って4cm長さの短冊切りにする。
- 2 水とほんだしを入れた鍋に長ネギ、まいたけ、油揚げを入れて火にかける。ひと煮立ちしたら火を止める。
- 3 味噌を溶き入れて再び火にかけ、沸騰直前で火を止める。

ピックアップ

## 「風邪にはネギが効く」は本当だった！

寒い時期に甘みを増して美味しくなる長ネギ。昔は関東では白ネギ(長ネギ)が、関西では緑色の青ネギ(葉ネギ)が好まれていましたが、現在ではその地域差は薄まってきているようです。

長ネギの注目成分は、ネギ独特の辛みのもとにもなっている「硫化アリル」です。硫化アリルには、非常に強い殺菌作用や鎮静効果があるため、免疫力アップなどに効果が期待できます。昔から風邪にはネギが効く

といわれてきましたが、これは硫化アリルの効果によるものです。他にも硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助けたり、血行促進効果などが期待できます。また、この硫化アリルは、長ネギの白い部分に特に多く含まれていますが、長ネギの青い部分には、抗酸化力の高いベータカロテンが含まれています。熱を加えることでさらに甘く、食べやすくなる長ネギを、風邪予防にも役立てていきましょう。







# わくわく物語



吉田 松陰 (1830~1859 年)

夢なき者に成功なし。



吉田松陰(しょういん)は、江戸時代末期の武士であり、思想家、教育者としても広く知られています。私塾「松下村塾」にて、後に明治維新で重要な働きをする多くの若者に思想的影響を与えた人物です。

松陰は1830年、長州萩城下町本村(現在の山口県萩市)にて、長州藩士の次男として生まれます。幼少の頃から、伯父が開いた松下村塾で指導を受けていました。9歳で兵学師範に就任し、11歳の時には、藩主への御前講義により、その才能が認められています。

1850年、西洋兵学を学ぶために九州に遊学し、その後、江戸に出て佐久間象山(さくましょうざん)に師事します。松陰は友人と東北旅行を計画しますが、出発日の約束を守るため、長州藩の通行手形の発行を待たずに脱藩してしまいます。そして1852年、江戸に帰着後、罪に問われて土籍はく奪

及び世禄没収の処分を受けました。その翌年、ペリーの浦賀来航を視察し、西洋の先進文明に心を打たれて外国留学を決意しますが、2度の失敗を経て処分を受けています。

1857年、伯父の松下村塾の名を引き継ぎ、新たに松下村塾を開塾しました。そこで松陰は、高杉謙信、伊藤博文、久坂玄瑞、山形有朋などを教育していきました。なお、松陰の松下村塾は、一方的に師匠が弟子に教えるものではなく、松陰が弟子と一緒に意見を交わしたり、文学だけでなく登山や水泳なども行う「生きた学問」だったといわれています。

1858年、松陰は幕府のやり方に不満を抱き、倒幕を持ちかけるも、結果的に捕らえられて幽囚されてしまいます。その後、井伊直弼による安政の大獄が始まると、自身を死罪にするのが妥当だと主張し、1859年、斬刑に処されて、29年の生涯に幕を閉じました。

## 身体のみめ知識

### 眠れない時には、スマホよりも難しい本を読もう

頑張って起きることはできても、頑張って眠ることはできないといわれています。実際に、眠らなければと思えば思うほど、かえって頭が冴えてしまうことがあります。これは早く眠らなければと考えることで緊張感が高まり、交感神経が活性化して、ますます眠れなくなってしまうのです。布団に入りながら「眠る方法」を検索するなども、

本末転倒です。まずは自分がリラックスできる環境を整え、体をオフモードに切り替えることが大切です。また、眠れない時には、テレビやスマホは逆効果になるので、難しい本を読むのがおすすめです。人は目の前の難しいことから逃れるために、眠ろうとする一面があるので、それを利用して難しい本を入眠に役立ててみましょう。

