# 2 月号

### せきぐち整骨便り





#### 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:

 $30 \pm 8:30 \sim 14:30$ 

休診日…… 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!

冬の本格的な寒さが続きます。1年前の冬は、スキー場に雪がない!と、日本の各地で雪不足の話題が連日ニュースになっていました。かと思えば、今年の冬は早い時期から大雪、豪雪のニュースが…。夏の暑さも年々増しているように思いますが、冬の雪の降り方にも、不安を覚えずにはいられませんね。秋のような過ごしやすい時期は、今後もどんどん短くなってしまうのでしょうか。なお、2月4日頃は、冬と春の節目である立春とされ、暦の上ではいよいよ春到来!という今の時期です。実際はまだまだ冬真っただ中という感じで、「暦の上」と「身の上」では、感じ方に大きな差がありますね。春の陽気が待ち遠しい日々ですが、雪や寒さへの対策、そして引き続きのウイルス対策や乾燥対策などもしっかりと行い、皆さんが元気に過ごせるとうにと願っています!

#### 2月のゆかりのもの

- ▼ 誕生石 アメジスト
- 今月生まれの有名人
  - •中村雅俊 (2/1)
  - ・劇団ひとり (2/2)
  - ·浅田美代子 (2/15)
  - 亀梨和也 (2/23)

#### → 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。

#### リフト











## ◎院長の知懲袋 €

### 水の中では、ガラスをハサミで切れるようになる!?

ガラスをハサミで切ろうとすると、どうなるか 想像できますか?硬くて切れないか、切るとい うよりもバリンと割れてしまうと思います。し かし、これを水の中で行うと、ハサミでガラス が切れるようになるんです。

ガラスは、酸素とケイ素が結びついて構成され ています。そして、水にはこのガラスの分子を 弱める効果(ケモメカニカル効果)があるそう です。普通にガラスをハサミで切ろうとする と、酸素とケイ素の結びつきが強力なため、ガ

ラスは不規則に割れてしまいます。しかし水中 では、酸素とケイ素のすき間に水分子が入り込 むことで、ガラスをハサミでチョキチョキ(と いうよりはザクザクという感覚に近いようで すが) と切れるようになります。

このケモメカニカル効果は、人気漫画「名探偵 コナン」でも使われていたテクニックとして話 題になったそうです。また、もし実際に試す際 には、厚手の手袋を着用し、ケガなどには十分 お気を付けください。

プレで頭の体操「タテ」「ヨコ」「3×3ブロック」のマス目に 1~9がひとつずつ入るように埋めましょう!

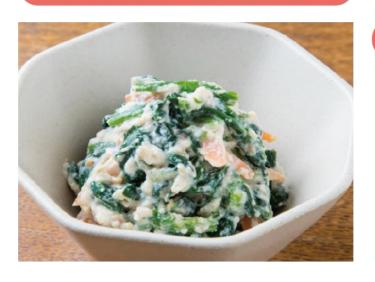
		6				7	5	1
2			7				9	
	5				6	4	8	
9		2		7				4
3	7	4				8		
1	8	5	4	2	9			7
		1	9				7	
		9		5		1		
	2	7	6		3		4	5

	5	6	8	9	1		4	
	4		7					1
8		1			5	2		
1		2		7				
5	9	8		6				4
	6	4		3	8	1		
	2	7			3		5	
			2		4			7
9				8		4	3	2

解けたら答えを持ってきてね!一緒に答え合わせをしましょう!

# で旬の食材レシピ・食

### ほうれん草と人参の白和え



#### 2月の旬の食材10選

アップほうれん草

◆ セロリ

♦ みずな

◆ 野沢菜

**◆** ごぼう

◆ ブロッコリー

◆ 春菊

◆ レンコン

♦ 大根

◆ わらび

#### 材料(2人前)

◆ 絹ごし豆腐

1/2丁(150g)

- ◆ ほうれん草
- 200g

- ◆ 人参
- 30g
- ◆ すり白ごま(A)
- 大さじ1
- ◆ うす口しょうゆ (A)
- 大さじ1
- ◆ 砂糖(A)
- 大さじ1/2
- ◆ ほんだし(A)
- 小さじ1/3
- ◆ ほんじお(A)
- 少々

#### 作り方

- 1 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをして15 分ほど水切りをする。
- ほうれん草を1分ほどゆでる。ゆでたほうれん草は水にとり、水気を絞り、3cm長さに切る。人参は2cm長さに細切りして下ゆでする。
- 3 ボウルに水切りした豆腐をいれて泡だて器で混ぜる。(A)を加えて混ぜ合わせ、ゆでたほうれん草と人参を加えて和える。

#### ピック アップ

### 冬のほうれん草は甘みとともに栄養価もアップ!



スーパーでも1年中手に入るほうれん草ですが、冬のほうれん草は寒さで甘みが増して、さっと調理するだけでも美味しく食べやすいのが特徴です。特にちぢみほうれん草は、あえて寒い環境で栽培し、ストレスを与えることで、糖度をアップさせた品種です。葉も柔らかく、この時期ならではのほうれん草の美味しさを楽しむことができます。

ほうれん草は、栄養豊富な野菜の代表格です。野菜

の中で最も多く含む豊富な鉄分をはじめ、鉄分の吸収を助けるビタミンCもたっぷりと含まれています。そのほか、カロテン、ビタミン、ミネラル、葉酸、食物繊維など、どれをとっても非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。葉の部分はもちろん、赤い根の部分にまで、マンガンなどの栄養が含まれています。旬のほうれん草は、甘みとともに栄養価もアップしているので、冬の健康に役立てましょう。

### わくわく物

#### アルフレッド・アドラー (1870年~1937年)

自分の不完全さを認め、受け入れなさい。 相手の不完全さを認め、許しなさい。



アルフレッド・アドラー氏は、オーストラリア出身の精神 科医・心理学者です。かの有名なフロイト博士やユング博士 と並び、現代のパーソナリティー理論や心理療法を確立した 一人として、世界中でその名が広く知られています。『アドラ 一心理学(個人心理学)』の創始者です。

アドラー氏は、1870年、オーストラリアのウィーン郊外で 生まれました。6 人兄弟の次男として育ち、この大家族の中 での経験が、自身のパーソナリティーの成長と、後に独自の 理論を発展させる基盤になったと、アドラー本人が話してい ます。生まれつき身体が弱く病気がちだったことや、兄弟が 多かったことから、母親の関心があまり自分に向かなかった こと、背が低かったことなど(いわゆる劣等感のようなもの) も、アドラー心理学に深く反映されているようです。

1888年にウィーン大学医学部に入学し、卒業後に診療所を

始め、医師としてのキャリアをスタートさせました。1898年 に最初の著作となる『仕立て業のための健康手帳』を刊行し、 1902年にはフロイト氏に招かれて研究グループに参加。これ がアドラー氏と精神分析との関りの始まりとなります。しか しその後、アドラー氏はフロイト氏のグループとは決別し、 アドラー心理学を創始することになります。フロイト氏の考 える心理学が過去の体験や経験などの「原因」を掘り下げる ものだったのに対し、アドラー氏は今その人が考えている 「目的」を探ることが、治療のきっかけになると考えました。 過去を見つめるのか、未来を見つめるのか、その視点に大き な違いがあったと言えるでしょう。67歳で突然亡くなってし まったアドラー氏ですが、彼の考え方は、その死後も多くの 人々に引き継がれ、今なお世界中で多くの人の心を動かして

## る身体のまあ知識 🎥



#### 靴下を履いたまま寝ると余計に足が冷える!?

真冬の寒い時期に、特に冷えやすいのが足元。冷え 対策として、寝る時に靴下を履いたまま寝ている人 も多いかもしれません。しかし、実は靴下を履いた まま寝る方が、かえって冷えを招いたり、睡眠の質 を低下させてしまう恐れがあるのです。入眠の際に は、体の中心の温度を下げるために体が熱を放出す るのですが、靴下を履いているとその放熱を妨げ、

寝付きを悪くする可能性があります。また、睡眠中 に足に汗をかき、靴下の中で蒸れて不快感になった り、汗が蒸発する際に足元の熱を奪うので、余計に 冷えが増長してしまうケースもあります。どうして も寝る時に靴下を履きたい時は、厚手の靴下より も、レッグウォーマーなどで足首を温める方法がお すすめです。