



## 店舗情報

## せきぐち整骨院

発行者…… せきぐち整骨院 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

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!

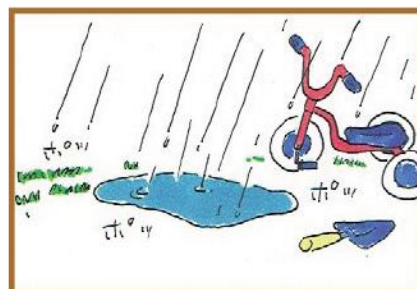


こんにちは！院長の関口です！

早いもので、2021 年ももう 5 月。そして、令和がスタートしてから丸 2 年が経ちました。2 年前、2019 年の 5 月 1 日は天皇の即位の日として祝日となり、それにもない、憲法記念日である 5 月 3 日と挟まれた 5 月 2 日も国民の休日になったことを覚えていますか？祝日と祝日に挟まれた日は休日になるという仕組みに驚いたことを、よく覚えています。

さて、新年度が始まる 4 月には環境の変化が多く、その変化にうまく適応できないことで起こるのが「五月病」の症状です。新生活の疲れが 5 月頃に出してしまうことから、五月病に悩む人は昔から少なくなかったと思いますが、最近では新人研修の長期化などの背景から「六月病」の人も増えているのだとか。新生活が始まった人は特に、日々のストレス解消やリラックスの時間を意識して大切にしてほしいと思います。

## 雨の日



## 5月のゆかりのもの

❁ 誕生花 エーデルワイス

💎 誕生石 エメラルド・ヒスイ

## 🎂 今月生まれの有名人

- ・高橋尚子 (5/6)
- ・上田晋也 (5/7)
- ・浜田雅功 (5/11)
- ・田中麗奈 (5/22)

## 📢 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

## 「たんこぶ」が頭やおでこにしかできないのはなぜ？

頭やおでこをぶつけた時にできる「たんこぶ」。漫画では、頭を殴られて大きなたんこぶができるというシーンをよく見かけますよね。でも、そういえばたんこぶって、頭やおでこ以外の部位にできるイメージがありません。例えばお尻や腕、脚などを思いっきりぶつけても、こぶになるほど腫れることはなく、あざになることの方が多いですね。これはなぜでしょう。たんこぶの中身は、血液や血しょうです。打撲によって血管が破れたものの、皮膚には損傷が

なかったことで、内出血を起こしている状態です。通常の内出血は、血管からあふれ出た血液が皮膚の下にじんじんで広がります。これが外側から見えるのが、あざです。しかし、頭部の皮膚の下には脂肪や筋肉の層がほとんどなく、すぐに頭蓋骨に行き当たるため、血液は行き場がなく、その場にたまって外側に盛り上がってたんこぶとなります。つまり、頭やおでこは、皮膚のすぐ下に骨があるので、たんこぶができやすいというわけです。



## ナンプレで頭の体操

「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！

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

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

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！



# 旬の食材レシピ

## そらまめのムース



## 5月の旬の食材 10選

ピックアップ

そらまめ

◆じゃがいも

◆あしたば

◆にら

◆アスパラガス

◆にんにく

◆キャベツ

◆ふき

◆グリーンピース

◆ルッコラ

## 材料 (4人前)

|             |             |
|-------------|-------------|
| ◆ 粉ゼラチン     | 10g         |
| ◆ 水         | 大さじ4        |
| ◆ そらまめ      | 30個(正味150g) |
| ◆ 牛乳        | 50ml        |
| ◆ パルスweet   | 大さじ1.5      |
| ◆ 卵白        | 2個分         |
| ◆ 砂糖        | 小さじ2        |
| ◆ そらまめ(飾り用) | 8粒          |

## 作り方

- 1 ゼラチンを水でふやかし、電子レンジ(600W)に30秒かけて溶かす。そらまめを柔らかく茹でて牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 2 ゼラチンとパルスweetを加えて、ボールに移す。別のボールに卵白を入れて泡立てて、砂糖を加えてさらに泡立てて、メレンゲを作る。
- 3 ボールに移したパルスweetにメレンゲを加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やして固める。仕上げにそらまめを飾る。

ピックアップ

## 初夏の野菜「そらまめ」にはミネラルやビタミンが豊富！

そらまめは、初夏の代表的な味覚として親しまれてきた野菜です。鮮度落ちが早いことも有名で、そらまめの旬は収穫後3日以内とも言われています。そらまめに馴染みのない人もいるかもしれませんが、旬のものはさっと茹でたり塩焼きにするだけでも、味が濃くて美味しく食べることができます。鮮やかな緑色が、食卓を彩るのに大いに役立ちます。できるだけ茶色い部分がないものの方が新鮮です。

そらまめは、大豆に代表される植物性たんぱく質を豊富に含むので、ヘルシーにたんぱく質の摂取が可能です。また、浮腫みの予防に効果的なカリウムのほか、マグネシウムやリン、鉄分などのミネラルも多く含まれます。さらに、消化液の分泌を促すビタミンB1、粘膜をつくるビタミンB2、エネルギー代謝を促すナイアシンなどのビタミンB群や、ビタミンCなども豊富です。





# わくわく物語



## ジェームズ・ディーン (1931~1955 年)

永遠に生きるつもりで夢を抱け。  
今日死ぬつもりで生きろ。



ジェームズ・ディーンさんは、アメリカの俳優として活躍した人物です。自身の孤独と苦悩に満ちた生い立ちを、迫真の演技で表現して名声を得ましたが、デビューからわずか半年後に交通事故によって24歳の若さでこの世を去りました。短い活動期間の中でも、彼の存在は映画俳優やロックンロール、若者たちのライフスタイルやカルチャーにも大きな影響を与え、伝説的俳優として語り継がれています。

1931年、ジェームズさんはアメリカのインディアナ州に生まれました。彼が9歳の時に母親が亡くなり、その後は農場を営む父の姉夫婦に預けられます。

高校時代に演劇に興味を持ったジェームズさんは、カリフォルニア大学ロサンゼルス校の演劇科に進学。舞台やCMなどに出演していましたが、さらに俳優としてのキャリアを追い求めて大学を中退し、ニューヨーク州に移りました。そこ

ではいくつかのテレビドラマなどに出演し、その後本格的に映画スターを目指してハリウッドに移ります。

ジェームズさんは映画の脇役をいくつかこなした後、24歳の時に『エデンの東』で初主演。この役でアカデミー賞主演男優賞にノミネートされ、スター俳優の地位を獲得します。その後もすぐに『理由なき反抗』で主演を、『ジャイアンツ』で準主演を演じるなどし、再びアカデミー賞にノミネートされるなどの活躍を果たします。しかし、『ジャイアンツ』の撮影終了後、ジェームズさんは交通事故によって、あまりにも早い生涯の幕を閉じることに。ジェームズさんが生きている間にその名を世間一般に知らしめたのは『エデンの東』の演技を通してのみとなり、惜しくもその人気と実力が存命中に確立されることはありませんでした。彼の遺体は、故郷のフェアマウントにある公園墓地に埋葬されました。

## 身体のおまめ知識

### 暖かい時期の温活は“冷やさない”意識！

体の冷えは、寒い時期だけに起こるものではありません。気温が暖かくても、常に手先や足先の冷えを感じたり、冷房の効いた室内で必要以上に体を冷やしてしまう場面などもあるでしょう。また、加齢によって基礎代謝や筋肉量の低下が起こることが、冷えの原因になることもあります。女性は更年期になると、女性ホルモンや自律神経のはたらきが低下することで、冷え

やすい状態が生まれたり、更年期の代表的な症状には「ホットフラッシュ（冷えのぼせ）」などもあります。暖かい季節の温活では、温めるよりも“冷やさない”意識を持つことが大切です。冷たい食べ物や飲み物ばかりを口にしていると、体は思っている以上に冷えにさらされてしまいます。冷えから体を守ることが、日常の不調を防ぐためには重要なことなのです。

