



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

住所…… 江戸川区松江 3-14-5

営業時間… 8:30~12:00 / 15:00~19:30

休診日…… 日曜・祝日

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!

季節はすっかり秋らしくなり、一年で最も過ごしやすいと感じる人も多いこの時期。ただ、本当に過ごしやすい秋は短く、あっという間に寒い冬がやってきてしまいますよね。貴重な秋を無駄にしないよう、この時期ならではの気候や景色を感じながら、積極的に外に出て体を動かし、心も体もリフレッシュして冬に備えましょう。

4月スタートの年度で見ると、10月は下半期の始まり…今年度の振り返り地点です。また、今年もあと2カ月ほどで終わってしまうと思うと、なんとなく気持ちが焦ってしまうかもしれません。ただ焦るだけではなく、今年のうちにやりたいことや、今年度の目標などを改めて見直し、具体的なスケジュールを立てることも大切です。今のうちに“終わり”や“締め”を意識して、満足度の高い秋を過ごしてほしいと思います!

コート



10月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 モミジアオイ・ハギ
- 💎 誕生石 トルマリン・オパール
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・浜崎あゆみ (10/2)
 - ・松嶋菜々子 (10/13)
 - ・石橋貴明 (10/22)
 - ・堀江貴文 (10/29)

📢 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

渡り鳥が地図を使わずに目的地にたどり着けるワケ

季節によって住む場所を変える「渡り鳥」。何千キロ、何万キロも飛んで移動する渡り鳥の中には、毎年同じ場所の同じ木に戻ってくるほど、正確に目的地を把握している鳥もいます。では、どのようにして迷わず正確な目的地を目指すことができるのでしょうか。

鳥は、人間のように地図やナビゲーションアプリを使うことはできません。その代わりに、太陽や星の位置からおおまかな方角を割り出していると考えられています。また、鳥の体内に

はコンパスのように磁気を感じ取る機能が備わっており、これに太陽や星の位置情報を追加することで、自分が今いる緯度や、これから向かう方位などを把握しているのです。そのほか、ニオイや地形の記憶、風、目で見える景色など、様々な情報から、迷子にならずに目的地にたどり着くことができるとわれています。

秋冬には、カモ類が日本にやって来ます。公園の池などでカモを見かけたら「お疲れ様」と声をかけてあげたくってしまいますね。



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！

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

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



旬の食材レシピ

エリンギのソテー



10月の旬の食材 10選

ピックアップ

エリンギ

◆ とうがん

◆ えのき

◆ にんじん

◆ かぼちゃ

◆ マッシュルーム

◆ かぶ

◆ まいたけ

◆ ぎんなん

◆ みょうが

材料 (2人前)

- | | |
|----------------|-------------|
| ◆ エリンギ | 1パック (150g) |
| ◆ にんにく | 1かけ |
| ◆ オリーブオイル | 大さじ1 |
| ◆ コンソメ (顆粒タイプ) | 小さじ1/2 |
| ◆ こしょう | 少々 |

作り方

- 1 エリンギを食べやすい長さに切る。切ったエリンギはタテに手で4〜6等分に裂く。
にんにくはつぶす。
- 2 フライパンでオリーブオイルを熱し、つぶしたにんにくを弱火で炒める。香りが出たら裂いたエリンギを加えて炒める。
- 3 炒めたらコンソメをふって、こしょうで味を調える。

ピックアップ

便秘解消や浮腫み予防などに役立つエリンギの魅力

数あるキノコ類の中でも、日本での歴史が浅く、比較的新しい存在でもあるのがエリンギです。日本では1990年代から本格的な栽培が始まりましたが、独特の歯ごたえとクセのない味わいで、今では身近なキノコの一つとして人気を高めています。

エリンギは、キノコ類の中でも特に食物繊維の含有量が多く、日常的な便秘の予防・改善におすすめの食材です。不溶性・水溶性どちらの種類の食物繊維

も含んでいるため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収の抑制にも役立ちます。また、ビタミンB・ビタミンDも豊富で、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、美肌効果なども期待できます。さらに、浮腫みの予防に役立つカリウムなど、日常的な悩みを改善してくれる成分を多く含むのも、エリンギの魅力です。もちろん、キノコなので低カロリーなのも嬉しいポイントです。



わくわく物語



アイルトン・セナ (1960~1994 年)

2 位になるということは
敗者のトップになるということ。



アイルトン・セナ・ダ・シルバ氏は、ブラジル人のレーシングドライバーです。1980 年代から 1990 年代の前半にかけて活躍し、計 3 回のワールドチャンピオン獲得や、計 65 回度のポールポジション(決勝レーススタート位置の先頭)獲得など、数々の記録を打ち立てました。日本では「音速の貴公子」という異名でも有名です。レース中の事故で命を落としてしましますが、今なお「F1 史上最高の選手」と謳われることも多く、その活躍が語り継がれています。

セナ氏は、ブラジルのサンパウロ州で生まれました。幼少時代から優れた運動神経を持ち合わせ、4 歳の頃にはモータースポーツに興味を示していたといわれています。13 歳の時に初めてカートレースに参加した時も、年上のライバルたちを大半リードするなどの才能を見せていました。

17 歳から本格的なカートレースに出場して試合経験を重

ね、1983 年には F3 選手権、その翌年には F1 へと参戦していきます。F1 参加初年度から表彰台へ上るなどの活躍を見せました。1988 年には、F1 世界選手権において初のチャンピオンの称号を手にし、その後も 1990 年、1991 年と計 3 度のワールドチャンピオンを獲得しています。

しかし、1994 年の第 3 戦サンマリノ GP にて、セナ氏はレースをトップで走行中に、時速 300 キロメートルのスピードで体勢を崩し、そのまま壁に衝突してしまいます。意識不明の状態と病院に運ばれましたが、34 歳という若さで帰らぬ人となってしまいました。セナ氏の亡骸が母国に搬送される際には、100 万人以上のブラジル国民が沿道で迎えたといわれています。ブラジル政府は、セナ氏の死に対して国葬の礼をもってあたり、セナ氏の命日にあたる 5 月 1 日を交通安全の日と制定するなど、大きな影響をもたらしました。

身体のみめ知識

スギ花粉症の人は秋の花粉症にもなりやすい！

涼しくなってきた時期から目のかゆみや鼻のムズムズを感じる…その症状、もしかしたら秋花粉のせいかもしれません。実は花粉症の約 15%は、ブタクサやヨモギなどの秋の花粉によるものだといわれています。春のスギ花粉に比べ、秋のブタクサ花粉は粒子が小さく、気管に入ってぜん息のような症状を引き起こすケースもあります。また、スギ花粉症がある人は、秋の

花粉症も発症しやすいといわれており、秋花粉に悩む人の数は年々増加傾向にあります。

花粉症は春だけのものだと思わずに、秋花粉対策も身に付けましょう。マスクやうがいなどのほか、秋花粉の原因植物は、スギやヒノキと異なり背丈が低いものがほとんどなので、植物そのものに近付かないことで、有効な秋花粉対策になるはずです。