



店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… 関口哲也
 住所…… 江戸川区松江 3-14-5
 営業時間… 8時30分～12時
 15時～19時30分
 休診日…… 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！

早いもので、2022年のカレンダーも最後の一枚になりました。今年は、去年ほどではないにせよ、相変わらずコロナウイルスが日本をにぎわせた一年でした。初期に比べて感染した時の症状も軽くなって来たとはいえ、まだまだ油断はできません。さて、12月は忘年会やクリスマスなどイベントの多い月である反面、大掃除や年賀状の作成など、こまごまとした作業も多く、慌ただしい月だと思います。そんなときこそ、やるべきことを書き出すなりして作業を洗い出すことが必要です。漠然とやっていると作業が無限にありそうな錯覚に陥りがちですが、作業を洗い出すとやる事が明確になって気持ちのゆとりが生まれます。新たに迎える2023年に備えて、来年の目標などを立てている人もいるかもしれませんね。どうぞお身体を大切に、よい年をお迎えください！

クリスマス



12月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 ドラセナ
- ❖ 誕生石 ブルージルコン
- 🎂 今月生まれの有名人
 - ・観月ありさ (12/5)
 - ・古舘伊知郎 (12/7)
 - ・稲垣吾郎 (12/8)
 - ・国生さゆり (12/22)

🎁 今月のお知らせ



院長の知恵袋

クリスマスが日本に伝わってきたのは16世紀！

12月と言えばクリスマスですね。子どもの頃はサンタクロースが来るのを楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。

そんなクリスマス、もともとは欧米でスタートしたもので、イベントと言うよりは宗教的な「ミサ」が中心でした。また、クリスマスが日本に伝わってきたのは16世紀の頃で、イエズス会の宣教師たち、例えばフランシスコ・ザビエルなどが周防の国（現在の山口県）に持ち込んできたのが始まりと言われています。ただ、

この頃は日本も「キリスト教禁止令」が出ていたり、江戸時代は鎖国をしていることもあって、一部の隠れキリシタンの中で細々と行われていた程度だったようです。その後、明治時代に「明治屋」が銀座へ進出したことに伴い、大衆に認知されるようになります。ですが、第二次世界大戦により、クリスマスは影をひそめます。そして、戦後になってようやく今のようなクリスマスのムードが広がったわけです。クリスマスも、時代の影響を受けているのですね。

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！

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

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

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

れんこんのきんぴら



12月の旬の食材10選

ピックアップ

- れんこん
- ちんげんさい
- レタス
- せり
- ゆりね
- さといも
- ながねぎ
- マッシュルーム
- ながいも
- くわい

材料 (2人前)

- れんこん・大 1節(240g)
- 赤唐辛子 1本
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 味の素 少々



作り方

- れんこんの皮をむく。そして7~8mmの半月切り、またはいちょう切りにする。
赤唐辛子の種を取り、小口切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、切ったれんこんと赤唐辛子を入れて炒める(れんこんが透き通るまで約1分)。
- しょうゆ、酒、みりん、味の素を加え、汁をとばしながら約2分炒める。

ピックアップ

れんこんには健康によい成分がたっぷり！

れんこんには、ビタミンC、タンニン、カリウムなど、様々な栄養素が含まれています。まずビタミンCは、抗酸化作用や免疫力をアップさせる働き、さらにはコラーゲンの生成を助ける働きがあります。また、カリウムは、細胞内外液の浸透圧を調整する作用があり、むくみの解消にも役立ちます。このような栄養素を含むことで、私たちの身体にとっては、「肌のハリ維持」、「シミやソバカスを防ぐこ

とによる美肌効果」、「血管を収縮させることによる止血作用や炎症の抑制」などといった効果を得ることができます。また、のどの痛みや鼻水などが出がちなこともありますが、れんこんに含まれる栄養素がそういったことも軽減する働きも持っています。これからの季節は乾燥肌になりやすくなりますから、ビタミンCやタンニンなどを含む食材から摂取していくのもいいかもしれませんね。



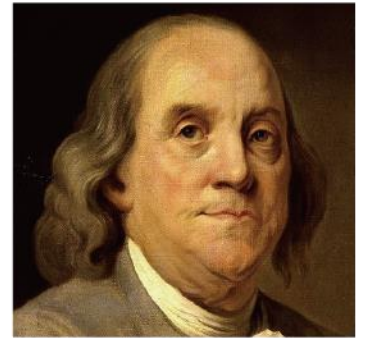


わくわく物語



ベンジャミン・フランクリン (1706年~1790年)

時間を浪費するな、
人生は時間の積み重ねなのだから。



ベンジャミン・フランクリンは、凧揚げの実験によって雷が電気であることを証明したという業績が有名な人物ですが、実はこれ以外にも様々な業績を残しています。フランクリンは、物理学者・気象学者という一面を持つだけでなく実は政治家・外交官としても活躍した人物です。

ベンジャミン・フランクリンが生まれたのは1706年です。このころのアメリカはまだ独立宣言を行う前の植民地時代でした。そういう環境の中、フランクリンは1724年にロンドンへ行って植字工として働き、1726年にはアメリカへ帰国して印刷業をするなど、精力的に仕事をしています。その後はフィラデルフィアで郵便局長に就任したり、アメリカ学術協会を設立したりして、だんだんと公職を行うようになっていきます。そうした中、1748年には印刷業から手を引き、公職に専念するようになりました。この頃、フランクリンはペ

ンシルベニア植民地議員や郵便総局長などを務めています。その後、1776年にはアメリカ独立宣言の起草委員の一人となり、アメリカが独立するための足がかりを作ります。現在も、フランクリンの肖像は100ドル紙幣に使われるほど、アメリカでは重要な人物なのです。

こういった公職を務めながら、冒頭に書いたような科学・気象学への貢献もしています。冒頭に書いた雷の実験に基いて避雷針を開発したり、燃料効率のよいストーブ（フランクリンストーブと言われています）、遠近両用眼鏡、グラスハーモニカなどもフランクリンが発明したものです。このように、様々な業績を残したフランクリンにとっては、時間は本当に大切だったのだと思います。今回ピックアップしたフランクリンの名言は、本人が人生を通じて本当に感じていたことを素直に言ったものなのかもしれませんね。

身体のみめ知識

寒い季節は「頭寒足熱」が効果的

昔からの健康法として「頭寒足熱」が知られていますね。足は冷えがちだから温めた方がよく、頭は熱くなりやすいので冷やした方がいいということです。私たち、特に女性は手足が冷えがちが多く、冷え性も悪化しがちです。一方で、冬は暖房をつけることが増え、温かい室内にいると暖房の熱が上に上がりやすいために頭が熱くなってのぼせてしまう、ということ

も起こります。のぼせるということは脳の働きを鈍らせることに繋がります。暖かい部屋にいると頭がポーンとしてくるのは、そのせいなのですね。逆に、足は心臓から一番遠い部位で、血管が締まって血流が悪くなりがちです。なので、暖かくして血流をよくする必要があります。今年の冬も、頭寒足熱で健康的に乗り切りましょう！

