



## 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！

年々、秋が短くなっているような感覚を覚えるくらい、今年の過ごしやすい秋も短かったですね。災害級の酷暑から寒さの厳しい冬への移り変わりによって朝晩と日中との寒暖差も大きくなりつつあります。この時期になると、季節の変わり目ということで体調を崩しやすくなります。特に、毎日の仕事で疲れがたまっていたり、普段は健康的な生活を送っていても、突発的な出来事で心身に変化があったりするときは、身体が外の変化に追従できず体調を崩すことが多くなります。今年も残すところあと2カ月。ぜひ健康に毎日を過ごして、仕事やプライベートを充実させてください。健康を維持するためには、睡眠も必要です。この時期は厚めの布団か薄めの布団かで悩むこともありますが、睡眠中に冷えることのないようにして、快適な睡眠をとってくださいね。

## 芋掘り



## 11月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 カリン、アケビ
- 💎 誕生石 トパーズ
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・小倉 優子 (11/1)
  - ・伊集院 光 (11/7)
  - ・川島なお美 (11/10)
  - ・林家 ペー (11/29)

## 📢 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## 寒い季節の方が遠くの音が聞こえてくる理由

これからの季節、夜になると遠くの音がよく聞こえることがあります。これは、なぜでしょうか。音は、空気中では波として伝わっていきます。「音波」と言われることから、音が波であることを表していますね。この音の波は、気温によって伝わる速さが変わります。つまり、気温が高いと音が速く伝わり、気温が低いと音が遅く伝わります。また、冬の寒い季節は、「放射冷却」という現象が起こります。これは、夜のように太陽で地面が温められていない時間

は、地表の温度が上空よりも低くなる現象です。この放射冷却が起こると、地表に近い位置では音の伝わる速さが遅いので、地上で発せられて拡散された音は、日中と違って上空で拡散することがなく、地表に近い位置で拡散することになります。そのため、地上にいる私たちの耳に届きやすくなって、音が聞こえやすくなるんですね。いままで聞こえなかった音が聞こえるようになるのも、冬が近づいてきたことを感じられる要因の一つかもしれませんね。

## 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！

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

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

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

## ぎんなん入りのすり身揚げ焼き



## 11月の旬の食材10選

ピックアップ

ぎんなん

なめこ

- ◆ カリフラワー
- ◆ ごぼう
- ◆ くわい
- ◆ さんしょう
- ◆ にんじん
- ◆ のぎわな
- ◆ はくさい
- ◆ ブロccoli

## 材料 (2人前)

- ◆ 白身魚のすり身 150g
- ◆ ゆでぎんなん 10粒
- ◆ にんじん 1/3本
- ◆ マヨネーズ 大さじ1
- ◆ ほんじお 少々
- ◆ 油 適量
- ◆ 練りがらし 少々



## 作り方

- 1 ぎんなんを3~4等分に切る。  
にんじんを7mm角に切り、ゆでて冷ます。
- 2 白身魚のすり身、マヨネーズ、ほんじおをボウルに入れて練り、ぎんなん・にんじんを混ぜ合わせる。混ぜ合わせたすり身を小判形にする。
- 3 フライパンに高さ1cmくらいまで油を入れて熱し、小判形にしたすり身の両面をこんがり焼く。最後に練りがらしを添えて盛りつける。

ピックアップ

## ぎんなんは栄養が豊富なパワーフード！

ぎんなんは、持っている様々な栄養素の高さから、「生命力のある食べ物」とも呼ばれています。先ほどピックアップしたビタミンCだけでなく、ぎんなんにはビタミンA・B群なども豊富に含まれています。特にビタミンAの元となるβ-カロテンが多く、アンチエイジングの効果が期待できますし、β-カロテンはビタミンCの1000倍もの抗酸化作用があり、紫外線による老化防止やシミ予備軍を減少することが分かっています。

す。また、ぎんなんには、人体に必要不可欠なカリウム多く含まれており、含有量はキノコ類やサツマイモよりも多いと言われています。カリウムは、高血圧やむくみの改善のほか、過剰に摂取した塩分を体外へ排出しやすくする役割を持っており体内を正常な働きに維持する役割を持っています。これからの季節、いろいろな料理にぎんなんを使えることも増えてきます。ぜひ食べてみてくださいね。







# わくわく物語



萩原朔太郎(1888年～1942年)

どんな真面目な仕事も、遊戯に熱している時ほどには、人を真面目にし得ない。



詩人である萩原朔太郎は 1888 年に群馬県で生まれました。小学校に入学した頃から朔太郎は神経質で病弱になり、「学校では一人だけ除け者にされて、いつも周囲から冷たい敵意で憎まれている」といい孤独を好んだ彼は一人でハーモニカや手風琴などを楽しみました。中学校に入学後、従兄弟に短歌を教わった朔太郎は校友会誌に『ひと夜えにし』と題してはじめて短歌五首を発表すると、在学中にも旧友と一緒に『野守』という回覧雑誌を発行して短歌を発表します。学業の方はというと、家族には学校へ行くと行って家を出たら郊外の野原で寝転んだり森や林の中を歩き回ったり、学校へ行っても授業中にはいつも窓から空を見ていたりした所為か、結局中学で落第してしまいます。1907 年から 1910 年までの間に朔太郎は幾つもの学校を受験し在学しては落第します。落第後も朔太郎は就職せず実家で暮らし、1913 年に後に師となる北原白秋の雑誌『朱鸞』に初めて「みちゆき」を含め五編

の詩を発表し、詩人として出発した先で室生犀星と知り合い、犀星とはその後も生涯の友人として付き合いこととなります。

朔太郎は正直者で臆病な性格でした。自分の書いたものを悪く言われると気にしすぎて何日も家に籠っていたり、いつも伏し目がちで相手の顔を見ませんでした。何かの拍子に不意に顔を挙げて驚くほど大きな目で一瞬相手の目を見るとすぐまた目を逸らしてしまうのが癖だったそうです。

朔太郎は現代にも影響を与える作家で、『世界の中心で、愛をさけぶ』の主人公の名前は朔太郎から名付けられたそうですし、テルーの唄も彼の詞「ころろ」に着想を得たものだそうです。朔太郎は 1942 年肺炎でこの世を去りましたが、彼が築き上げた詩の世界は今でも多くの人に愛され影響を与えているのですね。

## 身体のみめ知識

「夏よりも冬の方が太りやすい」のは本当か？

秋から冬に近づいてくると体重が減りにくくなったり、逆に太りやすくなったりした経験はありませんか？「冬は太りやすいから仕方ない」と思うかもしれません。寒くなるから基礎代謝も悪くなりやすくなるうえ、寒さによって身体を動かす機会が減ったり、食べ物が美味しく感じられて食べ過ぎてしまうという悪循環が影響しているのもあるでしょう。でも、このような悪循環も、自分の意識を変えることで断ち切ることができます。という

のも、先ほど悪くなりやすいといった基礎代謝も、少しずつ運動をするだけで変わってきます。また、いきなり運動しようと思って始めても 3 日坊主に終わりそうな人は、例えば椅子に座っての足の上げ下ろしというように、簡単な動作から始めるのも効果的です。ポイントは、そのための時間を作るのではなく、何か作業をしているときに「ついでに」できるくらいの運動にすることです。自分のペースに合わせてやってみてくださいね。

