



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!

新年明けましておめでとうございます！院長の関口です！
 皆さん、今年はどうなお正月を過ごしましたか？不思議なもので、新しい年を迎えるときは、これまでの一年を振り返りながら、これからの一年をどう過ごすか、期待をふくらませていたのではないかと思います。「一年の計は元旦にあり」と言われているように、2024年をどう過ごすかは、今から計画を立てて進んでいくことがとても大切です。「一年後のことなんて分からない」と思うかもしれません。ですが、具体的な計画を立てられなくても、漠然と思うだけであなたの行動はかなり違ってきます。いまはまだ抽象的でも、時間の経過とともにより具体的になってくることも良くあることです。あなたがこの一年をどんな年にしたいか、いまのうちに計画立ててくださいね。2024年も笑顔が溢れる素晴らしい一年となりますように！

正月太り…？



1月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 フクジュソウ
- ❖ 誕生石 ターコイズ
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・長井秀和 (1/3)
 - ・岡本真夜 (1/9)
 - ・石原良純 (1/15)
 - ・ビートたけし (1/18)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

頭をなでると気持ちがおちつくのはなぜ？

子供の頃、ご両親や学校の先生などに頭を撫でられると、うれしかったり、気持ちがよくなったりすることはありませんでしたか？この頭を撫でるという行為は、実は撫でられた人の脳に大きな作用をもたらしているんです。例えば、親子でスキンシップを行ったり、頭を撫でたりすると、撫でた人と撫でられた人の双方の脳内では「オキシトシン」という物質が出やすくなるんです。このオキシトシンは「絆ホルモン」とも言われていて、ストレスを軽減して情

緒を安定させるという効果をもたらします。そのため、安心感が得られて、気持ちが落ちつくんですね。ちなみに、幼少期にこのオキシトシンをたくさん出した人は、大人になってもストレスに強くなると言われています。また、他人に親近感を持ちやすかったり、信頼する力もつきやすかったりするので、人間関係も豊かになるとも言われています。最近の若い人にいる「褒められて伸びる人」は、オキシトシンを出しやすい人なのかもしれませんね。

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！

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

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

ごぼうと鶏肉のたまごとじ



1月の旬の食材10選

ピックアップ

ごぼう

◆ はくさい

◆ しゅんぎく

◆ ほうれん草

◆ せり

◆ なのはな

◆ 大根

◆ カリフラワー

◆ ながねぎ

◆ ゆりね

材料 (2人前)

◆ ごぼう	150g
◆ 豚薄切り肉	150g
◆ しょうが	1/4かけ(3g)
◆ 溶き卵	2個分
◆ 水	2カップ
◆ 砂糖	大さじ3
◆ 酒	大さじ2
◆ しょうゆ	大さじ1・1/2
◆ 焼きあごだし	小さじ2
◆ 小ねぎの小口切り	適量

作り方

- 1 ごぼうをさがきにし、水にさらして水気をきる。豚肉を2cm幅に切る。しょうがをせん切りにする。
- 2 水・砂糖・酒・しょうゆ・焼きあごだしをフライパンに入れて火にかける。沸騰したら、ごぼう・豚肉・しょうがを加えて煮る。ごぼうがやわらかくなったら溶き卵を回し入れ、フタをして半熟状になるまで煮る。
- 3 器に盛り、小ねぎを散らし、好みで粉ざんしょうをふる。

ピックアップ

ごぼうの食物繊維で血中コレステロール値の低下を！

きんぴらなどに代表されるごぼうは、食物繊維が多いことで有名です。この食物繊維は、小腸では消化したり吸収したりすることができにるので、大腸まで到達するという特徴があります。ごぼうに含まれる食物繊維の量は、可食部100gあたりで不溶性食物繊維が3.4g、水溶性食物繊維が2.3gとなっていて、ほかの野菜に比べると食物繊維の量はかなり豊富です。いまの私たち日本人は、食物繊維が不足している傾向が

あると言われています。現在の日本人の食物繊維の平均摂取量は1日あたり14g前後にとどまっており、構成比も同省が掲げる目標値である男性21g以上、女性18g以上という値を下回っています。食物繊維は、便秘や腸整腸作用だけでなく、血糖値の上昇を抑制したり、血中コレステロール値を低下させたりすることにも期待できます。新しい年も、野菜を食べて健康に過ごしましょう！





わくわく物語



後藤 新平(1857年～1929年)

金を残して死ぬのは下だ。
事業を残して死ぬのは中だ。
人を残して死ぬのが上だ。



後藤新平は、明治期・大正期の官僚・政治家として知られた人物です。後藤は 1857 年に現在の宮城県に生まれました。遠縁として、蘭学者の高野長英がいます。

後藤は、13 才のときに書生として引き立てられて県庁に勤務します。その後、15 才のときに上京しています。後藤は、最初から政治家を目指していたともされていますが、17 才のときに入学したのは横須賀医学校でした。卒業後は山形県鶴岡での病院勤務が決まっていたのですが、師匠についていくこととして愛知県医学校(現在の名古屋大学医学部)の医者として働きます。その後、後藤は 24 才の若さで学校長兼病院長となり、病院に関わる事務に従事しています。その後、後藤は明治 28 年に、日露戦争の帰還兵に対する検疫業務に従事することになります。そのときの働きが上司である児玉源太郎の目に留まります。児玉が台湾総督になったときに、後藤は児玉から抜擢されて児玉の補佐役である民政局長として

仕事をしています。このとき、後藤は当時の台湾の実地調査を徹底的に行い、行政改革とインフラ整備を進めました。明治 39 年になると、後藤は南満鉄道(満鉄)の初代総裁に就任し、活動の拠点を大連に移し、満州経営に手腕を振るいます。ここでも、後藤は台湾の時と同じく、徹底的な実地調査を行った上でインフラ整備を推し進めました。大正期に入ると、後藤は拓殖大学の学長に就任したり、当時の鉄道員相殺などを勤めたりしています。また、後藤は当時の政府の外務大臣なども務め上げています。後藤はソ連外交にも力を入れており、日露関係が正常化されることを展望しながら、外交を進めていました。その矢先、後藤は、岡山で開かれる日本性病予防協会総会へ向かう途中の汽車の中で倒れます。当時の医師の判断で京都駅で倒れた後藤を下車させて、京都府立医科大学医院に搬送されましたが、脳溢血と診断されてそのまま息を引き取りました。

身体のみめ知識



寒さに負けず、代謝力をアップさせよう！



お正月にゆっくり過ごしてしまうと、どうしても身体の調子ものんびりしてしまいがちですね。基本的に、寒い時期はできるだけ身体を動かしたくないという心理が働くので、こたつに入っのんびり過ごしたいとなるのも自然なことです。ですが、身体を動かさないと、筋肉はどんどん痩せてしまいます。仮に、風邪などで 1 週間寝込んだ場合には、筋力は 20%も低下してしまうということが分かっています。筋肉が痩せると代謝も下がりま

す。代謝が下がるとどんどん痩せにくい身体になってしまいます。ですから、動かない生活はダイエットの体的になるんです。そうならないためにも、ちょっとの勇氣をもってのんびりすることから運動することへ意識を変えていきましょう。少し身体を動かすだけで、身体はポカポカ暖かくなってきますし、身体のお腹周りなどの違和感も少なくなっていきます。寒い季節こそ運動をして、代謝力をアップさせましょう！

