

## 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！

2月に入り、本格的な冬の寒さが続いています。今年の冬は、わりと暖かい日が続いたかと思えば急に冷え込むこともあり、なかなか身体が外の寒暖のギャップに追いついていかないかもしれません。体調の変化はそういうときに起こりやすいので、服を着重ねるなどして、外の寒さと付き合っていくのがよさそうです。暦を見ると、2月4日は、冬と春の節目である立春とされ、暦の上ではいよいよ春が到来するといった時期になります。とはいえ、実際にはまだまだ冬待った高で、寒い日は続きます。あくまでも「暦」の上でのことですので、私たちが肌で感じる感じ方とは大きな違いがありますね。春の陽気が待ち遠しい日々が続きます。もう少し、雪や寒さの対策をしっかり行って、皆さんが元気に過ごせるようにと願っています。

## 節分



## 2月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 マーガレット
- 💎 誕生石 アメジスト
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・吉岡 美穂 (2/3)
  - ・ラモス 瑠偉 (2/9)
  - ・長嶋 茂雄 (2/20)
  - ・菊川 怜 (2/18)

## 📢 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

## 足の小指をぶつけるとものすごく痛いのはなぜ？

皆さんも、タンスの角や壁に自分の足の小指をぶつけ、あまりの激痛に悶絶したという経験が一度はあるのではないのでしょうか。不思議なもので、足の親指などをぶつけるのよりも、なぜか足の小指をぶつけた方が痛みが激しいんです。それは何でだと思いますか？

実は、私たちの手足の指先には、感覚神経が密集しています。そのため、弱い衝撃でも強い痛みとして感じやすいというのが一つ目の理由です。その中でも小指をぶつけると特に痛いの

は、小指の骨は他の指の骨に比べて小さく、構造的にも弱いからというのが二つ目の理由です。小指をぶつけて痛みを感じやすいのは、特に二つ目の理由が大きいそうです。また、特に足の小指は歩行時に視界に入らないことや一番外側にあることから、ほかの指よりもぶつけやすいとも言われています。ぶつけた衝撃で小指がケガをすることもありますから、普段からぶつけないように気を付けることも必要かもしれませんね。

## 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！

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

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

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

## セロリとキャベツのスープ



## 2月の旬の食材 10選

ピックアップ

セロリ

- ◆ はくさい
- ◆ だいこん
- ◆ ふきのとう
- ◆ ながねぎ
- ◆ ブロccoli
- ◆ なのはな
- ◆ ほうれんそう
- ◆ のぎわな
- ◆ れんこん

### 材料 (2人前)

- ◆ キャベツ 2枚
- ◆ にんじん 1/3本
- ◆ セロリ 10cm (30g)
- ◆ コンソメ顆粒タイプ 小さじ2
- ◆ 水 4カップ
- ◆ 油 小さじ1

### 作り方

- 1 キャベツ・にんじん・セロリをせん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、せん切りにしたキャベツ・にんじん・セロリをサッと炒め、コンソメと水を加えて煮る。
- 3 器に盛り、好みて粗びき黒こしょうをふる。

ピックアップ

## セロリは茎や葉も栄養たっぷり！！

シャキッとしてみずみずしい食感のセロリ。「あのおいが苦手」という人も多く、好き嫌いが分かれる香味野菜で、重量の約95%が水分でできていることから、栄養がないイメージを持たれがちです。でも、セロリには健康や美容効果の高い栄養素が含まれていたり、低カロリーでダイエットにも最適な野菜の一つなんです。ダイエットに目を向けると、セロリのカロリーは100gあたり12kcalと、特に低カロリーの野菜の部類

に入ります。また、むくみ解消につながるカリウム、代謝をアップさせるビタミンB群、お通じを改善してくれる食物繊維などが豊富に含まれていてダイエットに向いているだけでなく、ダイエット中のイライラを抑える効果を持つアピニンやセネリンも含んでいます。冬は痩せにくい季節と言われています。ダイエットを考えている人には、定期的にセロリをとることがおすすめです。





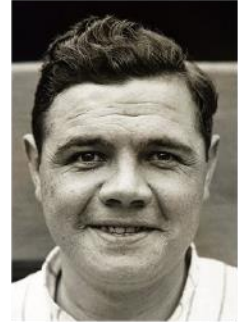
# わくわく物語



ベーブ・ルース(1895年～1948年)

簡単ではないかもしれない。

でもそれは「できない」という理由には  
ならない。



「野球の神様」や「元祖二刀流」とも呼ばれるベーブ・ルースは、1895年に生まれます。ルースの幼少期は、家が貧しかったせいか、かなりヤンチャだったと言われています。例えば、学校をさぼって万引きをしたり、お店の売上金を盗んだり、大問題になることを幼少からしていました。また、7歳のときにタバコやウイスキーを覚えるなど、悪童として知れ渡るといった具合でもありました。困り果てた両親は、自分たちの手に負えないルースを全寮制のセント・メリー工業学校に入学させます。この学校は、修道士が教師となって問題児を構成させる施設だったのですが、ここでもルースのヤンチャぶりは直りませんでした。そんなルースを見ていたカトリック神父のマシアス・バウトラーからルースに提案されたのが「野球」でした。これがルースにとっての人生の転機だったと言っても過言ではないでしょう。ルースは、生まれてはじめての打席で、1球目は空振り、2球目に本塁打とい

う離れ業を見せます。この打席での出来事がきっかけとなって、ルースはどんどん野球にのめり込んでいきました。19才になったルースは、マイナーリーグのボルチモア・オリオールズの監督にスカウトされて入団します。ここでもルースは開幕から3か月間で14勝をあげるという快挙を成し遂げます。その後、シーズン途中からレッドソックスへと遺跡しますが、4年目の1918年には二刀流で13勝をあげ、11本塁打を打って本塁打王を獲得します。翌年にも本塁打王を獲得するといった具合に、ルースは絶頂期を迎えます。このように、ファンたちに夢を次々と与えていたルースは、実は、球状の外でも子供たちに夢を与えていました。病気で苦しんでいた子どもと「ワールドシリーズで本塁打を打つ」という約束をし、実際にワールドシリーズでその約束を見事果たします。逸話は「約束のホームラン」として残っています。冒頭のルールからのメッセージは、ルースの生きざまそのものを言い表しているのかもしれないね。

## 身体のみめ知識

### 料理の見た目が味覚に影響を及ぼすってホント？

冬の寒い季節は、暖かい鍋料理などが美味しい季節でもあります。でも、鍋に入れる具材や料理の盛り付け方、料理の色合いなどによって好き嫌いとは関係なく、なんとなくおいしく感じたり、逆に美味しくなさそうと感ずることはないでしょうか？例えば、カレーのルーが水色だと、口にすれば美味しいカレーでも、なんとなく食べる気がしないということもありますよね。これは、料理の見た目が私たちの味覚に影響を及ぼしているからなん

です。もともと、私たちの舌には、4000～5000個の「味らい」という細胞があります。味らいは、口に入ってきた食べ物の味に反応し、その刺激を脳に伝える役割を持っています。それ以外にも、私たちは、食べ物の見た目、におい、かたさなどによってもおいしさを感じます。人間の五感は、特に視覚が発達しています。味覚に対しても、目で見て判断する美味しそうかどうか、というのは、大きな影響をおよぼすんですね。

