



## 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！

今年の冬は、この数年の中でもかなり多く雪が降った年でした。新潟県などの日本海側の地域や北海道など、豪雪地域と言われているところでは交通網も麻痺し、終日運休になる路線も例年より多かったと思います。旅先や出張先などで突然の運休に遭遇し、帰りたくても帰れないという状態になった人もいるのではないのでしょうか。3月にも雪が降ることは十分に考えられますし、山では雪崩が発生することもあります。春が近いとはいえ、まだまだ安心できません。3月は冬から春に向けて移り変わる季節なので、暖かい日もあれば肌寒く感じる日もあります。日々の体調管理をすることも難しいです。新しい年度を迎えるに当たって、健康を維持しながら毎日を過ごして下さいね。桜が満開になる春まで、あともう少しです！

## ひな祭り



## 3月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ヤグルマギク・アンズ
- 💎 誕生石 アクアマリン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・島崎和歌子 (3/2)
  - ・高木 ブー (3/8)
  - ・五木ひろし (3/14)
  - ・後藤久美子 (3/26)

## 📣 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## 花粉の吸いこみはマスクをつけていればOK？

冬の寒さが少しずつ和らいで来て春の訪れを感じるようになる頃になると、憂鬱になるのか花粉症ですね。近年では、多くの方が悩まされていると思いますし、この時期のドラッグストアでは花粉症対策のコーナーが設けられているくらいです。花粉症対策の一つとして「マスクの着用」がよく言われています。マスクを着用することで花粉を吸い込まなくなるからですね。でも、これはただマスクをつけていればいいのではなくて、ちゃんとした着け方がある

んです。最近のマスクは、ワイヤー状の「ノーズフィット」や折り目のある「プリーツ」があります。花粉を吸い込まなくするためには、着用時はノーズフィットを上側にして、マスクと鼻を密着させる必要があります。また、マスクの両面を見て、プリーツが下向きになる方を外側にします。こうしないと、プリーツの中に花粉がたまってしまい、マスクを外した瞬間に花粉を吸い込んでしまうおそれがあるからです。マスクをするときには気を付けてくださいね。

## 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！

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

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

## なのはなとキャベツの Pasta



### 材料 (1人前)

◆ 菜の花	1/4束 (50g)
◆ キャベツ	1枚 (60g)
◆ にんにく	1/2かけ
◆ 赤唐がらし	1本
◆ スパゲッティ	80g
◆ マヨネーズ	大さじ1
◆ ツナ缶 (小)	1/8缶 (10g)
◆ ほんじお	少々
◆ こしょう	少々

## 3月の旬の食材 10選

ピックアップ

なのはな

- ◆ あしたば
- ◆ にと
- ◆ パセリ
- ◆ しゅんぎく
- ◆ せり
- ◆ うど
- ◆ ゆりね
- ◆ わけぎ
- ◆ しいたけ

### 作り方

- 1 菜の花は根元のかたい部分を切り落として半分の長さに切る。キャベツはザク切り、にんにくは薄切りにし、赤唐がらしは種を取る。
- 2 スパゲッティをゆで、ゆで上がり1分前になったら菜の花・キャベツを加えてゆでる。ゆでたらザルにとって水気をきる。
- 3 フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、にんにく・赤唐がらし・スパゲッティ・菜の花・キャベツ、ツナを加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。

ピックアップ

## なのはなを食材にすると美肌効果もあり！

なのはなは、「菜花」、「花菜」と呼ばれ、春に旬を迎えるアブラナ科の野菜です。このなのはなは緑黄色野菜の一種で、栄養価の高い野菜です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、その中でもビタミンCの含有量は野菜のなかではトップクラスです。ビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防、皮膚の

シミやしわの抑制、傷や炎症の治りを良くする効果、免疫力を高める効果を期待できるビタミンです。また、ビタミンCは美肌効果や風邪予防の効果が期待できます。なのはなの栄養を摂取しやすくするには、茹で時間を短くすることや、油と一緒に調理すること、カルシウムが豊富な食材、例えば乳製品などと一緒に食べることで、が挙げられます。春に向けて、健康的な食生活をもう一度じっくり考えてみてくださいね。



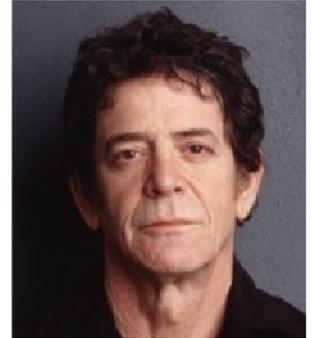


# わくわく物語



## ルー・リード (1942年～2013年)

過去にこだわるには、人生は短すぎる。  
僕は未来を見つめたい。



ルー・リードは1942年に生まれたアメリカ合衆国のロック・ミュージシャンです。彼は、1942年にニューヨーク市ブルックリン区で生まれました。本名はルイス・アレン・リードといます。シラキューズ大学に在学中、デルモア・シュワルツに師事して詩作を学ぶところから、彼の音楽人生はスタートしました。彼の音楽は、前衛性とポップさを兼ね備えた斬新、かつ挑戦的な音楽性を持ち、陰翳（いんえい）と知性に富みながらも様々なスタイルを持つボーカル、音楽を形成する上で欠かせないオリジナリティ溢れる独創的なギター・プレイ、人間の暗部を深く鋭く見つめる独特の詩世界を持つ類まれなるものと言われていました。このような、多くの偏屈とも言えるこだわりを堅持し続ける彼の信奉者は未だに多く、現在もなおファンや音楽評論家、他のミュージシャンからも広く賞賛を浴びています。彼は、1965年から1970年は「ヴェルヴェット・アンダーグラウンド」を結成し、ボーカ

リスト兼ギタリストとして活動しています。この間、彼はリーダーとして楽曲・アルバムの製作を牽引し、アバンギャルドな実験性と騒り（かげり）を帯びたメロディ志向を融合させた独特の音楽性を創り上げました。1970年、彼はソロ活動を開始しました。ソロ活動において、彼は時代やアルバムごとにアプローチを転換させながら、強烈な彼の個性によって作品をあくまでポピュラーなロックサウンドとして成立させる手腕を見せてきました。一方で、アプローチ転換の結果として、ファンやプレスを当惑させることもありました。また、彼は極端なインタビュー嫌いでもありました。的外れな質問に対しては数分で取材を打ち切る、風邪を引いている記者が取材に行ったら取材開始前にインタビューが打ち切られるなど、記者にとってはかなり難しいアーティストだったことは間違いありませんでした。このように尖っていたことも、根強いファンがいる要因かもしれません。

## 身体のみめ知識



### 冬から春に移り変わる季節は、花粉症、冷え性に注意



人の身体は、高気圧のときには交感神経が優位になり、低気圧のときには副交感神経が優位になるという傾向があります。そのため、私たちの身体は、気圧が高くなったり低くなったりしやすくなる冬から春へと移り変わる季節に自律神経が乱れやすくなり、体調不良が起こりやすくなると言われています。特に、冬のように気温が低い季節の場合は、私たちの身体は寒さから身を守るために筋肉や骨盤が収縮しやすくなり、また関節も固くなり

がちです。一方で、春が近づくと寒さがだんだんと緩くなり、私たちの身体も筋肉や骨盤が弛みはじめ、関節もほぐれやすくなります。身体としては動きやすくなる一方で、肩こり、冷え性、花粉症などの体調不良も起こりがちです。これらの体調不良に対する改善策としては、睡眠をしっかり取ることと、お風呂で身体をあたためることです。薬による改善も大切ですが、生活改善によるご自身の体調の管理も心がけてください。

