



## 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！

6月は1年の折り返しを迎える月です。「半年」の感じ方も人それぞれで、「もう半年経過した」と感じる人もいますし、「まだ半年しか経過していない」と感じる人もいます。感じ方なので、どちらが正しいというのはありません。ただ、不思議なもので、年齢を重ねる毎に「もう半年経過した」と感じやすくなるものです。日々の仕事に追われていると、なかなか普段の生活を振り返ることがありません。1年の半分が終わるというせっかくのタイミングですから、この6カ月のご自身の生活を振り返り、下半期の生活の改善に繋がれると、残りの1年も有意義に過ごせると思います。6月は梅雨の季節ですし、休日も屋内で過ごすことが増えるのではないのでしょうか。短い時間でも構いませんので、時間を作って振り返りもしてみてくださいね。

## 傘



## 6月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 カスミノウ
- 💎 誕生石 ムーンストーン
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・長澤まさみ (6/3)
  - ・波田 陽区 (6/5)
  - ・松井 秀喜 (6/12)
  - ・藤原 紀香 (6/28)

## 📢 今月のお知らせ



# 院長の知恵袋

## 飛行機に乗る時は必ず左側のドアからなのはなぜ？

空港で飛行機に搭乗するとき、ボーディングブリッジを使って搭乗するときも、タラップを使って搭乗するときも、飛行機には決まって機体の左側のドアから搭乗します。ドアは飛行機の右側にも設置されていますが、乗客の乗降には決まって左側のドアが使用されます。これは、飛行機ではなく船の歴史が由来になっています。船の世界では、船の左側を「ポートサイド（港側）」、右側を「スターボードサイド（舵側）」と呼び、船の世界では左側が人の乗降には船体

の左側が使用されてきました。飛行機も、船に倣って、機体の左側から人の乗降が行われるようになったのです。現在では、ごく一部の例外を除き、ほぼ全ての空港で、乗客の乗降には左側のドアが使用されるようになっています。一般的に飛行機の運航では、左側のドアが乗降用ドアとして乗客の乗降を行い、右側のドアを業務用ドアとして機内食や飲料の搬入、ごみの搬出などの整備作業を行っています。

## 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！

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

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

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

## アスパラガスのこしょう炒め



### 材料（2人前）

- ◆ グリーンアスパラガス 1束(100g)
- ◆ 味の素 少々
- ◆ ほんじお 少々
- ◆ 粗びき黒こしょう 少々
- ◆ 油 小さじ2

### 作り方

- 1 アスパラの根元のかたい部分を切り落とし、半分の長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、切ったアスパラがしんなりするまで中火で炒める。
- 3 味の素、ほんじお・粗びき黒こしょうで調味する。

### ピックアップ

## アスパラガスには豊富な栄養素でいっぱい。

アスパラガスは、見た目からあまり栄養がなさそうに思われがちですが、実は栄養豊富な緑黄色野菜で、健康や美容に抜群の効果を発揮する栄養素を含んでいる野菜なのです。一つ目の栄養素は「アスパラギン酸」です。名前がアスパラガスに由来している栄養素で、疲労回復やスタミナ増強に効果のある、アミノ酸の一種です。二つ目の栄養素は「ルチン」です。ルチンは、ポリフェノールの一種で、毛細血管を強く丈夫にして

血流の改善を行う栄養素で、高血圧や動脈硬化、脳卒中、心臓疾患などの生活習慣病の予防に効果があると言われていいます。また、アスパラガスは、葉酸もたくさん含んでいます。葉酸は、妊婦さんにとっては特に重要な栄養素の一つで、お腹の赤ちゃんに必要な不可欠な栄養素です。このように、たくさんの栄養素を含むアスパラガスですので、脇役こそ主役として料理に役立ててください。



# わくわく物語



## 島秀夫(1901年~1998年)

「出来ない」と言うより  
「出来る」と言う方がやさしい。



島秀夫は、日本国有鉄道(国鉄)の技師長として活躍した人物です。テレビ番組でも、父親の島安二郎、次男の島隆と一緒に、三代にわたる鉄道マンとして紹介されることがある人物です。島秀夫が関わったものとして一番有名なのが「東海道新幹線」でしょう。また、鉄道に興味のない人でも「デゴイチ」として知られているD51型蒸気機関車を設計した人物でもあります。島は、明治34年(1901年)に大阪で生まれました。その後、東京帝国大学の機械工学科を卒業し、鉄道省に入省します。鉄道省では、島は大宮工場や大井工場の現場で釜炊きなどの実習を受けた後、蒸気機関車の設計に携わります。ここでは、島は当時名車と言われる車両を多数設計しています。中には、性能を求めすぎて現場から不満の出る車両を設計することもありましたが、そのときは次の車両の設計は完璧にこなし、きちんと失敗を取り返していました。その中で生まれたのが、1115両も製造されたD51型蒸気機関車

です。この機関車は、今でもイベント用で運行されています。また、島は、当時の国鉄総裁であった十河信二に誘われ、技師長というポジションで東海道新幹線の実現に向けて力を発揮します。東海道新幹線の設計にあたり、島が重要視したのは、新しい技術を使わずに既存の確立された技術を用いるということでした。これは、新しい技術を使うと思ってもよらないエラーが生じる可能性が高いものの、既存技術を用いればそういうエラーが生じる可能性は低くなるという考えによるものでした。実際、東海道新幹線は大成功し、いまでは数分に1本のダイヤで正確に運行されています。島が常に追求していたのは「完璧」でした。例えば学生時代に満点を取れなかった場合は、間違えた問題を復習するのはもとより、なぜ間違えたのかを追求するほどでした。冒頭の言葉は、完璧主義を貫く島ならではのメッセージなのかもしれませんね。

## 身体のみめ知識



### 食べ過ぎの原因にストレスが関係するのはなぜ？



社会人になると、大なり小なりストレスを感じる者だと思えます。ストレスが私たちに与える影響はいろいろありますが、中には暴飲暴食をしてしまう、といった経験をしたことがある人もいないのでしょうか？これは、強いストレスを感じたときに分泌される「グレリン」や「コルチゾール」などのホルモンが多く分泌されるからと言われています。グレリンは、成長ホルモンの分泌を促す一方で、食欲増進や脂肪を蓄積させるといった働

きを持つホルモンです。また、コルチゾールは、食欲を抑えるセロトニンの働きを妨げることがあり、ストレスホルモンとも呼ばれるものです。これらのホルモンの関係で、ストレスを感じると食欲が沸いてしまうというケースが増えます。食べているときは気持ちも収まりますが、その後は食べ過ぎたことへの罪悪感がさらなるストレスを増すという悪循環に陥ります。過食に走らないように、注意が必要です。

