

Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.09

スズメバチに 注意!

…Health column…

刺されるとアナフィラキシーショックによって死亡する可能性もある恐ろしいスズメバチ。実は、9月のスズメバチは最も危険といわれています。

スズメバチは夏の間も元気に活動していますが、9月ごろになると幼虫を育成する期間になりますので、幼虫を守るために攻撃性が増加します。また、秋口になるとエサになる虫が減るため、ハチの活動範囲が広がるのです。

私たち人間も、秋になり猛暑が落ち着けば外へ出かけることも増えてきます。

最近では住宅地にもスズメバチの巣が増えてきましたから、お散歩時にスズメバチと遭遇してしまうケースは少なくありません。

スズメバチは薄い色へは反応が薄いですが濃い色は認識しやすいので、なるべく薄い色の服や帽子を身につけましょう。また、甘い匂いのものも蜂をひきつけてしまいます。香水や整髪料、化粧品などの匂いにご注意ください。

とはいえ、一度攻撃対象としてロックされてしまえば色も匂いも何の意味もありません。一番大事なのはハチの巣に近づかないことです。

オオスズメバチやキロスズメバチといった特に攻撃性の高いスズメバチの巣は、閉鎖的な場所につくられる傾向があり見つかりにくいです。ハチ類は巣に近づく敵がいた場合まずは警告をしにきますから、巣を探すより、周りを飛ぶハチがいないかに注意してください。あなたの周りをつつく飛び回るスズメバチがいたら、近くに巣がある証拠です。刺激しないよう、姿勢を低く保ってゆっくりと動いて、その場を離れましょう。スズメバチの危険はあれど、いたるところにいるわけではありません。最低限の自衛の知識を備えて、気持ちの良い秋のお散歩におでかけくださいね。



■むぎ茶雑炊



材料

鶏ささみ…2本 きゅうり…1本

梅干し…2個 麦茶…5カップ

麺つゆ(3倍希釈)…1/2カップ

白米または玄米を炊いたもの…4杯分

作り方

(1) ささみは食べやすい大きさに割く。きゅうりは薄切りにして塩をふり、水けを絞る。梅干しは種を除き包丁でたたく。

(2) ごはんはざるに入れて水でさっと洗い、水けをきる。

(3) 鍋に麺つゆとむぎ茶、ささみを入れて加熱する。ささみに火が通ったらご飯を入れて温める。

(4) 器にうつし、きゅうりと梅干しをのせてでき上がり。

玄米は白米と比べ、ビタミンやミネラルなどの栄養価が高く、食物繊維も豊富で、とても優秀な食材です。つやつやの白米のおいしさも捨てがたいものですが、時には食事に玄米を取り入れてみましょう！



「道をえらぶということは、
かならずしも歩きやすい安全な道を
えらぶってことじゃないんだぞ。」

9月3日生まれ ドラえもん
日本のキャラクター

*



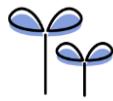
えっドラえもん！？と思う方もいらっしゃるかもしれませんね。実は「ドラえもん」のコミックには名言が多いことで有名です(思わず笑ってしまう迷言も多いですが)。

「綺麗に舗装された歩道」と「険しい山道」あなたがどこかへ行くとして、歩道を選ぶ方が多いのではないのでしょうか。誰だって、わかっている障害にぶつかりたいとは思いません。でも、それは正しいことなのでしょう。歩道を選ぶことで、山道にあった大事なこと・やりたいことを諦めてしまっていないでしょうか？

ドラえもんはこのセリフの前に「障害があつたらりのりこえればいい！」とも言っています。確かに、大事なものは障害を避けることではなく、障害があつても諦めずのりこえていくことですよね。

という、かなり大ごとですが、例えば面倒くさいと思ってたことや新しい趣味に挑戦してみるとか、ちょっとした冒険を試してみたらいかがでしょう。いつも通りの毎日が刺激のある一日になるかも。

日常生活に 少しだけプラス！ ながら運動



- ① TVを見ているときなどに、足の裏同士を合わせて座る
- ② ひざを上下にゆらしたり、上半身を前に倒したりして股関節をほぐす
- ③ 痛気持ちいい程度でやめ、無理はしないようにしましょう

股関節をほぐして
血流をよくしましょう！
姿勢改善にも効果あり



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

何のこと？

おこたつきこか



おだんごもかかせません
(先月の答え:西瓜…東西南北と漢字を足すと?)

……おわりに……

2022年は9月23日が「秋分の日」。毎年日付けが違うのは、昼と夜の長さがほぼ同じになる日(秋分点を太陽が通過する日)を予測して決めているからなんだそうです。天文学的に決められた祝日というのは、世界的に見てもとても珍しいんだとか。他にはキリスト教の復活祭(イースター)などがあるようで、こちらは「春分の日」の後の最初の満月の次の日曜日。だいぶややこしいですね(笑)。

何にしてもせっかくの祝日ですから、由来に思いをはせつつも、ゆっくり休んで楽しく過ごしましょう♪