

Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.11

スッキリ 目覚めのコツ …・Health column…

ようやく朝晩涼しくなってきましたね。秋の夜長に何をして過ごそうかな、と楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。

でも、それですいつい夜更かしをしてしまって、朝なんだかぼーっとしてしまっていないですか？ その脳や体がしっかり覚醒していない、まだまだ寝たい状態を「睡眠慣性」といいます。

睡眠慣性対策には、もちろんしっかり



眠るのが一番ですが、仕事が忙しかったり趣味が楽しすぎたり、なかなかそうもいかないこともありますよね。朝日を浴びるのが有名ですが、他にもスッキリ目覚めるコツをお教えしますので試してみてくださいね。まず簡単なのは皮膚刺激です。冷たいお水で顔を洗ったり、窓を開けて朝一番の涼しい風を浴びましょう。

耳からの刺激も有効です。朝はお気に入りの音楽やラジオを聞いて目覚める、というお話はよく聞きますね。その時に一緒に朝食をとってみたいはいかがでしょうか。よく噛んで食べると脳に刺激があって、さらに覚醒効果が得られますよ。朝日が当たる場所で食べると、よりいっそう覚醒効果がアップします。

このように、刺激をいくつか組み合わせるのが効果的です。例えば、朝起きたら家の庭をぐるっと歩き回り、軽く雑草を抜いたりゴミや落ち葉を拾ったりしている知人の方がいます。これは歩くことに加えて、風を浴びることによる皮膚刺激と太陽による脳への刺激、体を動かして体温が上がることによる覚醒効果が合わさっておすすめですよ。マンションの方はベランダの掃除などもいいかもしれませんね。

目覚める方法はたくさんあるので、組み合わせせて自分に向いているやり方を探してみましょ！

■焼きシイタケのトロロかけ



材料

大和芋…50g シイタケ(生)…3本
ウズラの卵…1個 スダチ…1/4個
しょう油・きざみのり…各適量

作り方

- (1) シイタケは軸をとり、しっかり熱した網に、内側を下にして置いて焼く。少ししんなりしてきたら裏返す。
- (2) シイタケが程よく焼けたら、食べやすい大きさに切って器に盛り、スダチをかける。
- (3) 皮をむいてすりおろした大和芋を2にかける。
- (4) ウズラの卵、しょう油、きざみのりをのせてできあがり。

大和芋は消化作用が高いことで知られています。消化酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)は、糖質の分解を促進し栄養の吸収を促進するため、新陳代謝が活発になります。血行促進効果もありますよ。

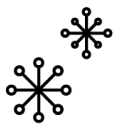


11月の名言

「死は人生の終末ではない。 生涯の完成である。」

11月10日生まれ マルティン・ルター
聖職者

*



マルティン・ルターは、プロテスタントが誕生した宗教改革の中心となった人物です。教科書に載っている
ので「知ってる！」という方も「なんとなく聞き覚えがあるなあ」という方もいらっしゃるでしょうか。

ルターは敬虔なキリスト教徒ですから、死後の世界観に関しては多くの日本人と違うとは思いますが、
「死が終わりではない」という考え方については参考になるのではないのでしょうか。

あくまで私の解釈ですが、死を終末だと考えると、何だかそこで今までやってきたことが無くなってしま
うような気がします。しかし、完成だととらえると、仕事や趣味であったり人間関係であったりで自分が築い
てきたものを振り返れるような気持ちになります。

歴史に残るようなことでなくとも、どのような出来事があり、他人とどのように影響しあい、生きたのか。
それを、こんなこともあったな、あんなこともあったな、と楽しく思い返せる人生を完成させたいですね。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



- ① 寝転がりながらTVを見ている時などに、足をそろえて横向きになる
- ② 骨盤と片足は床につけ、ひじを床と垂直になるようにおき、上半身を支える
- ③ その状態で息を吐きながら片足を上げ、息を吸いながら片足を下げる

難しい場合には
ひじを下ろし
クッションなどで
頭を支えましょう



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

竹馬の友→①②③④⑤⑥の友

では「①⑥③②⑤②」
とは何のことでしょう？

焼き芋したいですね
(先月の答え：①…秋、②…桜で秋桜【コスモス】)

……おわりに……

11月の別名と言えば「霜月」。その名の通り、早朝には霜が降りている日もあるようになりました。こんな日には温かい飲み物が恋しくなりますね。温かい飲み物と言えば、コーヒー、紅茶、緑茶……といろいろあります。さらにカフェオレ、レモンティーなどアレンジしたものを加えたらもはや数え切れません。

とはいえ、家で飲むものはいつも同じになりがちです。もし、何かおススメのレシピがありましたら、ぜひ教えて下さいね。それではまた、次回もお楽しみに！