

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.12

## お餅じゃなくても 要注意！

…Health column…

寒さも本格的になってきましたね。元気で過ごしてでしょうか？

今月は大掃除に新年の準備にと、なにかと気ぜわしい毎日が続きます。くれぐれも体調を第一に、無理をなさらずお過ごしください。

さて、**年末年始は救急搬送が普段の10倍以上**になるのだそうです。

もちろん通常の診療がないのもありますが、やはりお酒を飲む機会が増えるのが、救急車を呼ぶことになる一番の原因です。

久しぶりに親しいご友人と集まったり、たくさんの人と集まったりで、盛り上がることも多いかと思えます。お気持ちはわかりますが、くれぐれも飲みすぎないようにご注意ください。

また、アルコールの分解には水分を使いますから、飲酒後は脱水になりやすい状態です。飲酒後のお風呂には特に気をつけて下さいね。必ず、酔いが醒めた後に、水分を摂取してからお入りください。

そして、年末年始の救急搬送と言えば「お餅を喉に詰まらせる」ことを思

い浮かべる方も多いかと思えます。もちろんお餅にも気をつけていただきたいのですが、**里芋・栗・黒豆**といったつるつとした丸い物も要注意です。近年、お餅に関しては消費者庁を中心に、注意喚起が行われてきました。その成果があったのか、お餅による窒息は減少傾向にあるようです。しかし、それ以外がノーマークとなってしまうと、お餅以外で喉を詰まらせるケースが多いのだとか。高齢の方や小さいお子様がいらっしゃる場合には、特に注意が必要です。食べ物を小さく切ったり、食事前に水分をしっかりとったりして、飲み込みやすくしておきましょう。



## ■ヘルシーそば粉クレープ



### つくり方

- (1) ボウルにそば粉と豆乳を入れてよく混ぜる。
- (2) 菜種油を熱したフライパンで(1)を薄くのばして焼く。
- (3) 焼き上がった(2)にあずき餡をのせて、くるくるまいたらできあがり。

### 材料

そば粉…1 カップ 豆乳…250cc  
あずき餡…適量 菜種油…適量

餡を手作りにすると甘さを調節できるので、更にヘルシーでおススメです！

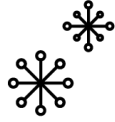
そば粉は丈夫で収穫しやすい上に栄養価が高く、血液をきれいにする、便秘改善、動脈硬化防止、美肌など様々な効果があります。11月～12月に収穫されるのは秋そばといい、味や香りに優れています。



# 「私が悲しい歌を歌うのは 陽気になりたいから」

12月19日生まれ エディット・ピアフ  
フランスのシャンソン歌手

\*



エディット・ピアフはフランスで最も偉大な歌手の一人ともいわれている人物です。代表作の1つである「愛の賛歌」は日本でも多くの歌手がカバーしており、特に越路吹雪が歌ったものが有名ですね。歌手としては大成したものの、悲劇的で波乱に満ちた生涯を送り、47歳で亡くなりました。

人は思い切り泣くと気持ちがスッキリします。抑え込まれていた気持ちが泣くことで発散されるのです。科学的にも「泣くことには、コルチゾールというストレスホルモンを低下させる作用がある」と言われています。ピアフの真意はわかりませんが、悲しい歌を歌い、悲しみと向き合う事で、気持ちをスッキリさせて人生を前向きにとらえていくことができたのかもしれない。

ストレスを抱え込みやすい時代ですから、時には泣ける映画を見たり、本を読んだり、悲しい歌にひたってみる時間を作るのもいいのではないのでしょうか。

## 日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動

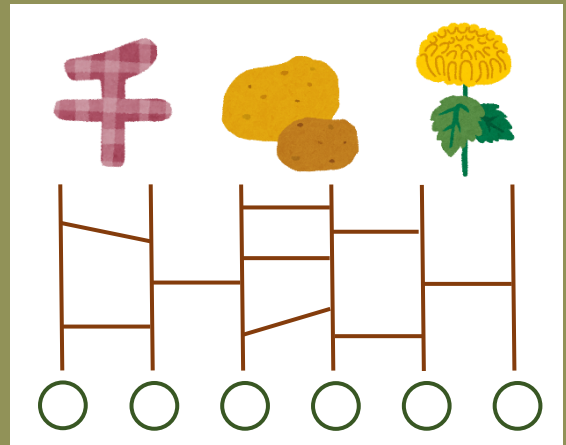


- ① ゆっくり座っている時などに、手を後ろでくんで、首をゆっくりと回して筋肉をほぐす
- ② 口を閉じて、右頬と左頬を膨らませたり逆に引っ込めたりを交互に10回繰り返す
- ③ 舌を思い切り前に出したり、引っ込めたりを10回繰り返す

口周りの美容  
誤嚥予防の訓練に！



## とけるかな？ ナゾキに挑戦！



よい香りですね  
(先月の答え:①T②I③K④U⑤B⑥A で TAKIBI)

## ……おわりに……

冷え症の方は手足が冷えて辛い季節ですね。「手足をいくら温めても温まらなくて辛い……」というお話も伺います。実は手足が冷えているときに直接手足を温めても、あまり意味がありません。

手足を温めるには身体を中心を温めるのが効果的です。手袋や靴下も大事ですが、インナーを一枚増やしたりカイロや湯たんぽを利用したりして、体幹部分を温めてあげましょう。内臓がしっかりと温まれば、手足に十分な血液が巡って温まりますよ。