

Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.02

喉がイガイガ した時には…

…Health column…

この季節は乾燥しているので、喉が痛くて辛いというお話をよく伺います。喉の痛みは、ひどくなるとつばを飲み込むのすら辛く、常にガラスの破片が張り付いているかのように痛みます。それなのに熱があるわけでもない、動けなくなるわけでもないから休んでもいられない……。こんな状況に陥らないよう、喉の痛みは「ん？なんかちょっとおかしいかも」と思った時点で早めに治してしまいましょう！

喉が痛いと感じたとき、多くの方がする対処法は 1 番が「のど飴をなめる」2 番が「うがいをする」なんだそうです。せっかくなのでこれ以外の対処法をお教えしますので、ぜひお試しください。

「保湿をする」のどの痛みには乾燥が一番の敵です。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、空気を潤してください。いい加減にうんざりかもしれませんが、マスクをするのも効果的です。少しだけ我慢して室内でもつけておきましょう。もちろん水分をとって喉を潤すことも大事です。辛い物や炭酸、アルコール、熱すぎる・冷たすぎるなどの喉に負担のかかる飲み物は NG。のどの腫れを抑える緑茶や紅茶に、殺菌作用のあるハチミツ、免疫力を高めるシナモン、体を温める生姜などを入れた飲み物がおススメです。

「保温をする」免疫力を高めるために体を温めましょう。背中にカイロを貼るなどして体幹を温めるのが有効です。首にタオルやマフラーを巻いて温めておくと腫れや痛みの軽減につながることも。

番外編ですが、刻んだ玉ねぎを枕元において寝ると、玉ねぎに含まれる硫化アリルが痛みを抑えてくれます。鼻づまりにも効きますので、匂いがダメでなければぜひやってみてください。



■わさび菜のお手軽白和え



つくり方

- (1) わさび菜はざく切りにしてお湯をまわしかける。冷めたらぎゅっと水気をしぼる。
- (2) 豆腐は重しを載せてしっかり水切りをしてから、裏ごしをする。
- (3) A を混ぜ合わせたものと、(1)、(2)を和えてできあがり。

材料

わさび菜…1/2 袋 絹ごし豆腐…1/3 丁
A(粒マスタード・大さじ 1 はちみつ・小さじ 1
オリーブオイル・小さじ 1 塩こしょう・適量)

わさび菜の辛みは、アリルイソチオシアネートという成分によるもので、抗菌作用・抗癌作用があるとされています。また、ビタミン C、B2 など豊富で、疲労回復やストレスに強くなる効果も期待できます。



「長生きの秘訣は『退屈しないこと』 『よく笑うこと』『どうにもならないことは くよくよしないこと』よ」

2月21日生まれ ジャンヌ・カルマン
世界最高齢記録保持者

ジャンヌ・カルマンはフランスのアルル出身の女性で、なんと122歳まで生きました。85歳でフェンシングを始め、100歳まで自転車に乗っていて、115歳まで自分の足で歩いていたというから、ただ長生きというだけでなく健康寿命も長かったといえるのではないのでしょうか。

長生きの秘訣を語った冒頭の言葉ですが、ジャンヌ・カルマンに限らず100歳以上の方に長生きの秘訣をたずねると「くよくよしない」というワードがよく出てくるのだそうです。過ぎたことを考えすぎず、前向きに生きるのが大事なことなのでしょう。また、「退屈しない」「よく笑う」というワードからは、人とのコミュニケーションを大事にし、人生を楽しむ様子が伺えます。

しかし「好物であるチョコレートを一週間に1kgも食べていた」なんていう、とても健康的とは思えないエピソードもあります。ちょっとくらい健康的でなくとも、我慢すぎないことも大切なかもしれませんね。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動

- ① 洗い物や歯磨き中などの長い時間たっているときに、両足のかかとを上げ下げする。
- ② お腹をまっすぐ伸ばし、お尻に力を入れるのがポイント。疲れたら休みを入れながら、30回ほど繰り返す。

ふくらはぎを鍛えると
全身の血行がよくなります！



とけるかな？
ナゾキに挑戦！

舌の上 雪の下 己の上



今月はたくさん見かけるかも
(先月の答え:①T②I③D④K⑤D→DAIKITI→大吉)

……おわりに……

2月4日は立春です。立春は二十四節気においては新年の始まりにあたります。

元旦に汲む水は若水といって、邪気を払うものとされていますが、かつては立春の早朝に汲んだ水を「若水」といったそうです。

暦の上では「春」ですが、まだまだ春には程遠く、寒い日が続きますね。若水でいれる福茶にならい、朝はきれいな水で白湯やお茶をいれて、体を温めてスタートしましょう。