

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.11

## カイロは どこに貼る？ ……Health column……

冬に向けて出番が増えてくるものに使い捨てカイロがありますね。袋から取り出すだけであつという間に温めてくれるお手軽さ。通勤に通学にお散歩に、お世話になったという方は少なくないでしょう。需要に合わせて様々な種類がでていて、貼るカイロやミニサイズ、長時間使用可能なもの、はては足首用、膝用、つま先用……なんてピンポイントなものまであるようです。さて、そんな使い捨てカイロですが「どこを温めるのが一番いいだろう」と

悩んだことはありませんか？

もし全身を効率よく温めたいのなら、首の後ろ・お腹のおへそのちょっと下辺り・尾てい骨、などがオススメです。この辺りはたくさんの血管が集まっていたり、太い血管が通っていたりするので、全身がしっかり温まりますよ。

上半身が特に冷えを感じるという方は、肩甲骨と肩甲骨の間やひじの外側の少し上（二の腕側）に貼るのがオススメです。肩甲骨は肩から全身にかけて温まり、僧帽筋にかけて温めれば肩こり対策にも効果的です。ひじの少し上を温めると、毛細血管が温まり指先の冷えを改善してくれます。

下半身の冷えが気になる方は、足首を温めましょう。足首まわりには大きな血管と、冷えに効くツボがいくつもありますので、まず下半身から温まり全身に効果が見込めます。

ただし、カイロは使い方を誤ると低温やけどになる可能性があります。「低温」と聞くと大したことがなさそうに思われるかもしれませんが、深部で起こるので普通の火傷より治りにくく、強い痛みが出たり水ぶくれができたり、最悪の場合はその部分が壊死してしまうこともあるのです。ご使用になるカイロの用法をよく読んで、適切な形でご使用くださいね。



## ■簡単シャキシャキ白菜サラダ



作り方

- (1) 白菜は繊維に沿って細く切ってから、5センチの長さにかつし、ボウルに入れる。
- (2) ※をあわせて鍋に入れて沸騰直前まで加熱し、アツアツのうちに1にかける。
- (3) 酢を足し、ラップでおさえて冷ましたらでき上がり。

材料

白菜…1/4個 酢…大さじ2

※酢・砂糖…各大さじ4

※みりん…大さじ1 ※しょう油…小さじ1

ちょっとした箸休めとして、すぐに用意できる一品です。

お好みで唐辛子も入れると、風味が増して美味しいですよ。

風邪が流行る冬。免疫力を高めるビタミンCを摂取でき、またカリウムなどのミネラルはむくみ改善や高血圧予防に働くことが期待できます。スープや汁物にして、栄養を丸ごといただくのがオススメです。

## 11月の 名言

# 「物語はここから始まるのだ。」

11月3日生まれ 手塚治虫  
日本のマンガ家・アニメーター

日本を代表するマンガ家であり、マンガの神様とも呼ばれる「手塚治虫」の言葉です。

手塚治虫は、今までにはなかった革新的なマンガを描き、マンガだけでなく鉄腕アトムなどの人気作を連載しながら医師免許を取得したり、アニメーションを制作したり、と様々な挑戦をし続けていました。末期がんの病床でもマンガを書き続け、新作のアイデアをメモしていた手塚治虫は、いつでも「物語はここから始まるのだ。」と思っていたのかもしれないね。

世の中の流れは早く、いろいろな新しいものが次々と生み出されます。新しい事を「面白そう!」と思っても、身体が動かないから…とか、もう体力が…とか、若い人にはついていけないし…なんて、年齢を理由にして諦めてはいませんか？ 細かい事を気にせず、あなたも「ここから始まるのだ。」という精神で挑戦してみてはいかがでしょうか。お身体のサポートが必要な場合にはお気軽にご相談くださいね。

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① イスの座面の半分くらいの位置に座り、首を上げまっすぐ前を見る
- ② 手は体の横におろし、ゆっくりと息を吐きながら背中を丸める
- ③ 次に、息を吸いながら背中をそらす
- ④ 5回ほど繰り返す

背中・肩の凝り改善に！  
呼吸の改善にも



### とけるかな？ ナゾトキに挑戦！

何を表しているでしょうか？



たき火だ たき火だ♪  
(先月の答え：曜日を英語に①A②U③T④U⑤M⑥N)

### ……おわりに……

11月7日は二十四節気の「立冬」です。暦の上では冬が始まりますね。

そもそもは中国の暦ですし、近年暖かくなってきているのもあり、まだまだ冬という感じはしませんよね。ですが、この時期と前後して「木枯らし1号」が吹くことが多く、日本でも冬の始まりと言えそうです。

ちなみに中国北部では、立冬の日に餃子を食べる習慣があるそうです。献立に困ったら餃子なんていかがでしょうか？家族みんなで手作りしてみるのも楽しそうですね！

ストレスオフ整体院

住所：熊本県天草市東町 13-3 パントハウスガヤマ102

Tel :0969-225-2025

ご予約はお電話、またはLINEからお願いします！