

2024
5月号
May

鶴巻温泉治療院通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

今の特集 -Feature-

脇腹周辺のコリ

今回のテーマは脇腹周辺のコリについて。長時間のデスクワークですと、同じ姿勢で座っていると体には大きな負荷がかかります。こうした生活習慣は当然肩こりなども起こしますが、脇腹周辺の筋肉が固くなると腰痛の原因になるので注意が必要。なんとなく腰回りがガチガチだな…という自覚症状がある方は、普段から出来るだけこまめに脇腹周辺の筋肉のストレッチを行いましょう。対象となる筋肉は、まず脇腹の真ん中から前部分にあたる外腹斜筋。そしてもう1つが、脇腹の後ろから背中を広く覆う広背筋。広背筋は肩甲骨の下あたりから腰まで広く背中を覆う大きな筋肉で、ちょうど脇腹の真ん中から少し背中側あたりまでできています。ちょうど脇腹の前部分と後ろ部分という形で外腹斜筋と広背筋が連なっているんですね。ですから「脇腹をストレッチしよう」と思ったら、外腹斜筋と広背筋をストレッチすることになります。ストレッチの方法は色々ありますが、

簡単なものを1つご紹介しておきましょう。体の左右どちらかを上にして横になります。上になっている方の手を頭の上に、足は下に、それぞれまっすぐ上下にぐっと引き延ばしてください。脇の筋肉を伸ばすことをしっかり意識して、痛気持ちよさを感じる程度までしっかり伸ばしましょう。この時、上半身を少しだけうつ伏せに近づけると広背筋が、仰向けに近づけると外腹斜筋と腹筋がより多くストレッチできます。体の左右を入れ替えて、両サイドの脇腹をしっかりと伸ばしてください。寝た状態の方が効果は高いですが、椅子や床に座ったまま手を上に上げて上半身を左右に倒すことでもストレッチは可能。こちらは手軽にストレッチできるのでオススメです。



患者様の声



私むくみが酷くて、特に足は夕方になると朝履いてきたブーツが履けなくなるほどです。根本的にもう少し状態を良くしたくて通いました。ここでは腰から下を中心に、でも全身の筋肉をケアしてもらってます。最初ストレッチとかマッサージでむくみを治してもらおうのかと思っていましたが、そもそも骨盤や腰の筋肉が歪んでいるのが良くないとのことで、下半身全体のバランスを整えてもらうようにしました。もちろん施術当日はめちゃくちゃ足が軽くなりますが、普段でも前のように酷くむくまなくなったのが一番嬉しいです(20代・女性)

ごあいさつ -Greeting-



耳がいい

あなたは「耳がいい」という表現を使ったり聞いたりしたことがありますか。これは、いわゆる医学的な聴力検査での良し悪しとは全く別の意味です。音楽方面だと、あらゆる音を聴いただけで音程が分かる絶対音感の人や、多くの音を聞き分ける能力を指す場合もあります。しかしより一般的なものは、例えば歌が上手い人や外国語の発音が上手い人などに使われることが多いのではないのでしょうか。では、こうした「耳がいい」というのは具体的にどういうことを指すのか。まず当然ながら、細かい音や音程やリズムを正確に聴とれることが第一段階です。音楽にも言語にも音程や抑揚や独特のリズムがありますから、それを細かい部分まで正しく聴きとれる能力は欠かせません。ただそれだけでは不完全で、いわゆる耳がいい人が持っているもう1つ能力が「再現力」です。要は、耳で聴きとったことを自分の口や喉などを上手くコントロールして正確に再現できる能力。そしてこれは言い換えれば、自分の口から出ている音をその場でしっかり聴けていて瞬時に調整ができる…ということでもあります。この「聴く力」と「再現する力」があるからこそ、いわゆる耳がいい状態になると言えるでしょう。

今月の プチ情報 -Trivia-

相撲の行司



日本には法律で定められた国技はありません。ただ、日本で最も古いスポーツであり神道とも密接なつながりがある相撲が、最も国技に近いイメージではないでしょうか。相撲で土俵に上がるのは力士ですが、もう一人土俵に上がっている人がいますよね。それが、取組みの進行と判定を行う行司。行司はみな団扇を持っていますか、これを「軍配(団扇)」と言い、勝った力士に向けて軍配を上げます。これが語源となったのが、勝負に勝ったことを表す「軍配が上がる」という言葉。ちなみに、行司は全体で45名の定員で定年が65歳。力士同様に厳格な階級制で8つの階級に分かれ、階級により装束も異なり、差し違え(誤審)などがあると降格もあります。この階級のトップが、たった2人だけになれる「立行司」。その中でも最高位が木村庄之助で、次いで式守伊之助となり、これはその立場になった者が代々襲名する名前です。尚、木村庄之助はその日の幕内最後の取組である結びの一番力士を、式守伊之助はその直前の取組力士を裁くことになっています。

今月のできごと



- 5月1日 スズランの日
- 5月5日 国際助産師の日
- 5月16日 旅の日
- 5月19日 ボクシングの日
- 5月21日 探偵の日**
- 5月27日 百人一首の日

探偵の日

1891年のこの日、帝國探明會が朝日新聞に探偵の広告を日本で初めて掲載したことに由来して、社団法人探偵協会「探偵の日選定委員会」が制定しました。

管理
栄養士
監修



ゴマ香る！ 新ごぼうと長いものサラダ

ごぼうは根菜の中でも食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶けにくい不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があり、ごぼうには、この両方が含まれています。食物繊維により、腸内環境を整え、便通の改善が期待できるでしょう。このほか、抗酸化作用が期待できる「クロロゲン酸」、高血圧の予防が期待できる「カリウム」、骨に欠かせない「カルシウム」なども含まれているので、ごぼうは更年期の方にもおすすめです。

新ごぼうと長いものサラダ

(2～4人前・調理時間20分)

- 1 新ごぼう(100g)と長いも(100g)は軽く洗って皮をむく
- 2 水菜(50g)も軽く洗い、すべての材料を5cm幅の細切りにする。
- 3 ごぼうは、5分ほど水に浸けてアクをとる
- 4 ごぼうと長いもを耐熱ボウルに入れ、600wのレンジで3分加熱した後、粗熱をとる
- 5 マヨネーズ大さじ3、すりごま大さじ2、白だし小さじ2、砂糖小さじ1でドレッシングを作る
- 6 お皿に粗熱をとったごぼうと長いも、水菜を盛り付け、ドレッシングをかけて完成

ごぼうと言えば和食のイメージを持つ方も多いと思いますが、原産はユーラシア大陸と言われています。日本では平安時代から食用されており、歴史の古い食材です。4月から6月が旬の新ごぼうは、成長途中なので一般的なごぼうよりもやわらかいのが特徴。薄めの味付けでも食べやすく、アク抜きもほとんど必要ありません。皮にシワが少なく、切り口の黒ずんでいないものを選んでください。購入後は、ラップでくるみ、野菜室で保存して、なるべく早めにいただきましょう。

監修：高木陽子

管理栄養士として病院で病院食の管理指導を行った後、エステへと場所を移し、顧客の栄養管理やダイエット中のレシピなどを提案。現在はその知識をいかしたコラムを執筆するとともに、栄養にまつわる記事の監修を行っている。

私が監修
しました！



今月生まれのアレコレ

5月生まれは基本的に穏やかで落ち着いたタイプ。それでいて常にニコニコと朗らかで、明るいプラス思考の持ち主です。派手さや分かりやすいリーダーシップの強さはなくても、穏やかで面倒見がいいので、周囲からの信頼も厚いでしょう。いざという時や本番にも強く、粘り強さを持っているので最後までやり遂げる力もあります。一方で、こうと決めたらのめり込むタイプで、趣味などにこだわりを強く持ちマニアックになる面も持ち合わせています。



Happy Birthday!



誕生石:エメラルド

誕生花:ガーベラ、アルストロメリアなど
スズラン、カーネーション

星座:20日までは牡牛座、21日以降は
双子座

チャレンジ -Challenge-

5月と言えばゴールデンウィークや母の日、
学生は運動会などが開催される時期ですね!
今月のチャレンジコーナーは5月の『祝日』にまつわるクイズとなります!
ぜひ考えてみてください。

5月4日は「みどりの日」です。
なぜ、緑の日という名前がつけられたのでしょうか?

1. 緑が生茂る季節だから
2. 昭和天皇が自然を愛していたから
3. 緑さんという女性が何かを発明した



=====

A 2. 昭和天皇が自然を愛していたから

みどりの日は昭和天皇が植物に詳しく、自然を愛していたからこの名前がつけられました。

編集後記 -Editor's note-

毎年5月10日から16日は愛鳥週間で、自然の中で暮らす野鳥に対する理解や愛着を深めることを目的に設けられた期間です。野鳥はもちろん国や地域によって生息する種類が違うもの。つまり各国が定める国鳥の種類も様々です。ちなみに国鳥とは、その名の通り「その国を代表するとされる鳥」のこと。では日本の国鳥は何かご存じですか? なんとなくトキやツルをイメージする方が多いかもしれませんが、正解はキジ。割と簡単に見つかるキジがなぜ国鳥なのか。その理由は、戦後時点で認定されていた520種いる野鳥の中で日本固有のものはヤマドリとキジだったこと、キジは渡り鳥でなく日本の広範囲に分布していること、古事記や日本書紀にも登場するなど古くから日本人に馴染みがある鳥だったからです。

発行

鶴巻温泉治療院

伊勢原市笠窪383-3
営業時間:9:00~19:00

ご予約は

0120-679-666 まで

