

やまぐちカイロ通信♪

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～
クラニアル、内臓調整で体本来の働きを呼び起こす。
(慢性頭痛、腰痛、便秘、冷え性、生理痛、生理不順)
ご予約は 084(963)8135 土曜日、祝祭日も営業!!

2016年
1月号

▶特集 肩甲骨ってすごい!

PICK UP TITLE

唐突ですが、みなさん「肩甲骨」とはどういった骨かご存知ですか? 肩甲骨はとっても大切で、体調にも大きな影響を与える大事な部分なんです。実は肩甲骨は体の中でも早く老化が始まる部分で、25歳くらいから老化が始まるんだとか。かといって、普段あまり意識して動かさない部分なので、なかなか衰えにも気付けないんですよね。ではまず現在の肩甲骨チェックです。片方の手を上から、逆の手を下から背中にまわし、背中で両手が触れることができますか? もしこれで両手がまったく触れることが出来なければ肩甲骨が固くなっています。デスクワークなどが続き猫背でいる時間が長くなると、肩甲骨が広がったまま固定されてしまい、周囲の筋肉も疲れさせるんですね。これが肩こりの原因になりますし、眼精疲労も起こします。また、肩甲骨とその周辺筋肉が凝り固まる弊害は肩こりだけではなく、女性の大敵である「冷え」にも大きく影響します。冷えは血行不良で引き起こされますが、体で血流が滞りやすい場所の1つが肩甲骨周辺だといわれています。肩甲骨周辺の筋肉をほぐし血流を改善することで冷えにくくなりますし、



実は肩甲骨周辺には「褐色脂肪細胞」というものがあり、体の脂肪を燃焼して熱やエネルギーに変えてくれる機能を持ちます。この細胞を活性化できれば熱が発生して更に冷え改善するだけでなく、何より痩せやすくなるのですから素晴らしいですよ。肩甲骨は鎖骨としか接続していないため本来とても可動域の広い骨。にも関わらず日頃の姿勢の悪さなどで固まってしまうのはもったいないですよ。

▶ごあいさつ

GREETING

1月20日から2月3日を「大寒」と呼び、この時期は1年で最も寒い時期です。風邪もひきやすくなり、体調を崩しやすい時期でもありますね。そんな時は意識して体を温める食事を心がけましょう。食べ物としては、基本は寒い土地で採れた物は体を温めるものが多いです。そして、野菜では圧倒的に根菜類ですね。トマト・レタス・きゅうりなどサラダの定番野菜である夏野菜や、柿・キウイ・メロンなどの果物も身体を冷やしますので要注意です。どうしても夏野菜を食べたい時は火を通すといいでしょう。そして、食品は精製されると体を冷やす食べ物になってしまいます。そのため、例えば白砂糖より黒砂糖、白米より玄米の方が体を温めてくれますよ。香味野菜や香辛料も身体を温めるアイテムですから上手に使ってみてください。それから、朝何も食べないのもよくありません。軽く果物などを食べて体を起こしてあげてください。賢く食事して体を効率よく温めていきましょう。



▶今月の予定

毎週日曜日は休診日です。

1月12日 当院で中国地区勉強会
1月24日 クラニアルセミナー

1月の記念日

1月2日	初夢の日	1月20日	玉の輿の日
1月7日	七草粥	1月26日	文化財防火デー
1月12日	スキーの日	1月31日	シューベルトの日

たこ作り



冬休みの宿題の一つ
凧づくり
長男の時から約10年
凧作りを手伝ってきま
した。なんか年々手
を抜いているようなき
がします。というより
抜いています。

凧の中でも簡単な「ぐにゃぐにゃ凧」子供たちには難し
いようで悪戦苦闘。結局私が作ることに…
お兄ちゃんと同じようにいっ君も凧が欲しいようで全部
一緒、イラストも同じ妖怪ウォッチの「武士ニャン」
しかし、いざ飛ばしてみるといっ君の方が良く飛んでい
ました。恐るべしイクキみよとして妖怪の仕業かも？

おすすめレシピ

★たらとじゃがいものチーズ焼き

- 1.じゃがいも(2個)は皮をむいて厚さ5mmの輪切りにす
る。耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをかけて
電子レンジで5~6分加熱する。トマト(大1個)はへ
たを取り、厚さ8mmの輪切りにする。たら(3切れ)は
4つに切り、塩、こしょうをふる。
- 2.たらの水気を拭き、小麦粉をまぶす。フライパンにバ
ター(大さじ1と1/2)を溶かし、たらを中火で両面を
焼き、取り出す。
- 3.フライパンの汚れをペーパータオルで拭き、バター
(大1/2)を溶かし、じゃがいもを敷いてトマトを並
べ、ケチャップ(大4)をぬる。たらをのせ、チーズを
散らし、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し焼きに
する。お皿に盛り、パセリをちらし完成。



たらは、脂肪分が少なく
加熱しても固くなりにく
い。ビタミンAも豊富に
含み、風邪予防も期待で
きます。

今月のプチ情報

★お年玉

INFORMATION

多くの人にとって幼い頃の最大の収入源といえば「お年玉」でし
ょう。親戚に会うのが楽しみで仕方なかった方もいるのでは？
今でこそ「お金」をもらうことを指すお年玉ですが、元々は「お
餅」のことだったんですよ。とは言え、ただのお餅ではありません。
神様にお供えたお餅のことです。もともと正月は、新しい
年の神様「年神様」をお祭りする行事です。その年神様にお供え
したお餅には、神様の魂(みたま)が宿ると考えられました。「年
神様の魂(みたま)」が「年魂(としだま)」と呼ばれるようになった
のが始まりです。江戸時代頃にはお餅の他に品物も贈るようにな
ったようですが、現金の習慣になったのは昭和30年代後半か
ら。むしろ、現金をあげる習慣の歴史は浅かったん
ですね。そして同じ頃から、お年玉は
子供だけが貰うものになりました。
ちなみに、「お年玉」は目上の方が
目下の人に渡すものです。逆の
場合は「御年賀」「御年始」になリ
ますのでご注意ください。



編集後記

年末から1月にかけては多くのバーゲンが行
われていますし、お正月といえば初売り。そし
て忘年会！とにかく年末年始は、楽しいけれ
どお金はかかるし体も疲れる、意外とヘビー
な時期なのです。暴飲暴食で疲れた体は
どこかで労わってあげなくてはいいません
ね。
今月も半ば過ぎたら、少しは体に優しい食事
を心がけてみてください。胃に優しい食べ物
といえばなんといっても「お粥」。そして消化
の良いタンパク質ならお豆腐や卵や鶏肉で
すし、野菜なら大根が消化酵素が多くてオス
メですよ。そして何より、これらは割とお安
い食材でもありますので、胃にもお財布にも
優しいのが有難い！上手に使って、上手に節
約につなげましょう。年の始めから身体の調
子をくずしたりしないよう、調整してくださ
いね。

【発行】

ご家族と健康を
考える治療院！

山口カイロプラクティック院
福山市神辺町道上 1365-6

ご予約は **090(8695)7323**