

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～

頭蓋骨、内臓調整で身体本来の働きを呼び起こ
頭痛、腰痛、生理痛、便秘、アトピー、不妊
ご予約は084(963)8135 土曜日、祝祭日営業!!

2015年
11月号

▶特集 「こむら返り」の原因って何?

PICK UP TITLE

夜中、ぐっすり寝ている時に突然襲ってくるふくらはぎの激痛。必死に耐えながら、痛みが過ぎ去るのをひたすら待つ・・・そんな経験ありませんか? 本当に呻き声しか上げられないほどの激しい痛みですよね。実際には睡眠中だけでなく、運動後や妊婦の時にもなりやすいのですが、では「こむら返り」を起す原因とは何なのでしょう? 一般的に「こむら返り」の原因と言われるのは、①ピタミンB1 やミネラルの不足②運動などでの筋肉疲労③水分不足④冷え⑤血流低下・・・など。中でも、運動による筋肉疲労やミネラルのバランスの乱れ(不足)・水分不足が原因の場合は、突然の激しい運動を控えたり、意識してミネラルや水分を摂取することでクリアできますが、実はそれ以外の場合は意外とやっかいです。そもそも、こむら返りは年齢が高くなるほど起こす人が多くなります。それは何故か? 実は原因の1つである「血流低下」がその理由です。夜中に起こる「こむら返り」の原因の多くは、血流の低下だと言われています。そもそも睡眠中は誰でも血圧が下がるため血行不良になりがちです。それに加えて加齢による筋肉量低下が加わると、余計に血流量が減ってしまうので、結果的に「血流低下」をおこしやすい・・・となるのです。勿論、糖尿病や腎疾患など内科的要因や、降圧剤や高脂血症治療薬などの副作用としても起こりますが、それらに思い当たることのない方はひとまず筋力低下を疑ってみるといいかもしれません。適度な運動で筋肉を落とさないように気を付けることと、ふくらはぎを伸ばすストレッチもお勧めです。



▶ごあいさつ

GREETING

今月から全国各地で木々が色づき、紅葉狩りが楽しめるようになってきます。赤や黄に染まった景色は、本当に素敵ですよ。そんな景色を楽しむ紅葉狩りにも、色々な楽しみ方があります。歩きながら・・・だけでなく、ロープウェイで上から眺めたり、ドライブしながら雄大な景色を楽しんだり。カフェでお茶を飲みつつゆったり楽しむのもありです。神社仏閣や温泉の中から紅葉を愛でるのも情緒があっていいですね。紅葉は標高やエリアによって時期も様々ですから、行動範囲を少し広げれば結構多くの場所で紅葉狩りを楽しめます。色々な楽しみ方を堪能するのもいいかもしれません。もしクラフト系が得意な方なら、綺麗な落ち葉を使って押し花にしたり、押し花を使った作品を作ってもいいかも。ただし、この時期いわゆる「紅葉スポット」と言われる名所は大混雑になりますから、ゆっくり楽しむのは結構難しいので、穴場スポットが見つけられるとベストですね。



▶今月のできごと MONTHLY NEWS

11月の予定

毎週日曜日は定休日

11月3日 お休み

11月22日 クラニアルセミナー

11月24日 勉強会

11月23日 営業します

(am9:00 から pm5:00)



▼フライドチキンの日

日本 KFC の第1号店が1970(昭和45)年のこの日、名古屋市郊外にオープンしました。

イクキのはや着替え



ある日の朝、その日は早くから仕事が入っていて少し慌てていました。

○父「いっ君早くしてよ！お父さん急いどるけん！！」

○育己「分かっとるいっ君このテレビ見てから行くけえ

○父「ダメダメ！とにかく早くして！！もう知らんで！！それと制服着てカバンも持っておいでよ！！」

○育己「わかった！！」

とやりとりをしたあとと思わず「ぶっ！！」こんな格好で現れました。いっ君なりに急いでくれたみたいですよ。

でも、ポタンくらいは。。。

おすすめレシピ

★スタミナつけ蕎麦

- 1.新そばは規定の分数茹でて、冷水で洗い、しっかり水気を切る。
- 2.豚バラ肉(約100g)は厚さ1cmの太目のスティック状に切る。長ネギ1/2本は粗みじん、ニラ(1/2束)は5mm幅に切り、ニンニク(1かけ)しょうが(20g)はみじん切り、赤唐辛子(1本)は輪切りにする。
- 3.鍋にごま油(大2)を熱し、「2」のニンニク・しょうが・赤唐辛子(ひとつまみ)・豚バラを弱火で炒める。
- 4.「3」の鍋にめんつゆ(2倍希釈100ml+水500ml)、鶏がらスープの素(大2)、砂糖(小1)を入れて少し煮て、「2」の長ネギとニラを入れて火を止める。
- 5.蕎麦とつゆ、それぞれをお皿に盛る。



蕎麦にはビタミンB1やB2が豊富で疲労回復に優れており、抗酸化物質であるポリフェノールの一種「ルチン」も含み、血管増強や血圧低下も期待できます。

今月のプチ情報★子供の防犯

INFORMATION

9月頃から暗くなるのが早くなり、今月は16時半には日没となります。日没が早くなると注意すべきなのが、子供の防犯。というのも、子供が最も事件に合いやすいのが夕方の下校時で、薄暗く人通りも少なくなりがちな冬の夕方は特に注意が必要なのです。親子で帰宅時や外出時のルールを決め、普段から「いつ・どこで・誰と・何時まで」行動しているのか必ず把握するようにしましょう。門限を設けることも大切です。また、正しい防犯グッズの使い方も重要。最も一般的なのが防犯ブザーや携帯のGPS機能ですね。特に防犯ブザーは手頃な価格で多種多様ありますから、デザインや機能などお好みの物を選んでください。またそれ以外にも、腕時計(子供用)でありながら、GPS機能だけでなく、子供が困った時に親の携帯に連絡を送れる「SOS機能」が付いた物や、刃物で切り付けられても切れない通学帽など色々あります。事件を未然に防ぐ工夫が大切ですね。



編集後記・・・

今日19日は毎年恒例ポーゾレヌーポーの解禁日ですが、この「ヌーポー」というもの、そもそもフランス語で「新しい」を意味していますが、最近ではワイン以外の分野でも多くなってきました。まず同じ酒類関係からは、12月の「梅酒ヌーポー」。梅酒は夏のイメージが強いけれど、6月に漬け込む梅酒は本来12月に新酒が出来るのです。さらには「どら焼きヌーポー」。ど、どら焼き？！・・・と思うなかれ。その年の秋に収穫されたばかりの小豆を使って餡を作るんだそう。どら焼きにも旬があったんですね。・・・要は、農作物やそれら加工品の出来立てを指していることから、食品以外でも「コットン(タオル)ヌーポー」「オイルヌーポー」などまで出現し、「ヌーポー」の広がりも留まるどころを知らないのです。

【発行】

山口カイロプラクティック院
福山市神辺町道上1365-6

家族と健康を
考える治療院！

ご予約は090(8695)7323まで