

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、内臓調整で頭痛や腰痛が楽にな

ご予約は084(963)8135 祝日、土曜日も営業！！

2016年
2月号

▶特集 偏平足って何?

PICK UP TITLE

みなさん、自分の足の裏ってチェックしていますか?土踏まずの所、きちんとへこんでいますか?ここが真っ平らになっている足を「偏平足」と言います。実は、人は誰でも生まれた時の足裏は、真っ平らで、成長とともに土踏まずが形成されていくのが普通ですが、先天的な遺伝や足の筋力低下の影響で偏平足になるんだとか。では、偏平足は何が問題なんでしょうか。人の足には、歩行時で体重の3倍、走行時には5倍もの負荷がかかっています。土踏まずがあればアーチ構造によって負荷を十分に支えることが出来ますが、偏平足の場合は足裏だけでは支えきれず、その負荷を膝や腰に分散させることとなります。結果的に膝などを痛めやすくなり、何より足が疲れやすくなるんですね。ただ、それ以外には特に影響がなさそうな偏平足。実際に、あまり意識されていない方も多いでしょう。でも、偏平足は歩き方のバランスを崩してしまうため、外反母趾やO脚、脚のむくみを引き起こす可能性が高いので要注意ですよ。そんな偏平足対策の代表がインソール(中敷き)。これは偏平足を治す効果はありませんが、今起きている偏平足による不具合に最も手早く対応できる方法です。そして、インソールを使うのと同じに行うといいのが「タオルギャザー」と呼ばれる足指トレーニングです。床に置いたタオルを足の指だけで手繰り寄せるトレーニングで、これによって足裏の筋力を鍛えるのです。これは勿論座ってやってもいいですが、より効果を出すなら立った状態で行うといいですよ。ただし転倒注意ですので、慣れない方は気を付けてくださいね。



▶ごあいさつ

GREETING

寒い時期の食べ物の代表といえば「鍋」!味の種類も豊富で、作るのも比較的簡単で、体が温まっていいことづくめです。中には「我こそは鍋奉行!」という猛者もいるかもしれませんがね。近年は、もはや定番にもなったカレー鍋を始め、トマト鍋からポタージュ鍋まで、味のバラエティはどんどん広がっています。ひたすら美味しく頂くのも勿論いいのですが、意外とダイエットに使えるのも鍋なんです。冬は運動不足になりがちで、暴飲暴食する機会も多く、太ってしまう方も多いですよ。そんな時に鍋が使えます。鍋はたくさんの野菜を取れますし、温かい食べ物は早く満腹中枢を刺激してくれる上に、体の代謝を上げてくれますよ。ただし、しめの雑炊やうどんは控えめにしてください。それから、付けダレはやはりゴマダレではなくポン酢にしましょう。ゴマダレは1杯で約30カロリーあるので、もしダイエットを意識しながら食べる時にはお気を付けてくださいね。



▶ 今月の予定

毎週日曜日は休診日です。

2月9日 当院で勉強会13:00から17:00

2月11日は営業します。

2月18日 広島市でセミナー

2月28日 クラニアルセミナー

2月24日 午前福山市で勉強会

大雪



先月末にこの冬一番の寒気による積雪で幼稚園が休みになりました。朝からテンションが高いイクキ君パジャマのままで外へ飛び出したので「ちょっと待って、取りあえず腹着替えようや!!」「うん!わかった」朝の支度もおわり さあ!!おばあちゃん家に行こう。

雪の状態もよく歩く度にバリバリと音もしていました。ふと足跡を見ると君の足跡が結構大きいんです。子供の成長って嬉しいんですがもう少しかわいいままでいてほしい気もします。

おすすめレシピ

★菜の花とあさりの卵とじ丼

1. あさり(20個)は、酒(大さじ5)をふり、ラップをかけ、レンジで約3分かけ、蒸し上げ、あさりの身を殻から取り出しておく。
2. 茹でた菜の花(1/2束)は、水にとって軽くしぼり、食べやすい長さに切っておく。
3. 卵(2個)と卵黄(2個)を割りほぐし、丼にご飯をよそしておく。ボールにあさりの蒸し汁(大さじ7)、みりん(大さじ5)、醤油(大さじ2)を加える。
4. 丼鍋に合わせ出汁(50cc)を入れ、あさりと菜の花を加え強火で煮立ったら、ほぐした卵を3/4量回し加え、半熟になったら残りの卵を入れて、ご飯の上に乗せる。



菜の花は、β-カロテンやビタミンCの他に、鉄分・カルシウムなどのミネラル類も豊富な栄養価の高いお野菜です。

今月のプチ情報 ☆うるう年

INFORMATION

今年は4年に1度の「うるう年」です。しかし、365日の1年がなぜ4年に1度だけ366日になるのでしょうか。実は、1年は正式には「365.2422日」なんだそうです。その小数部分が4年経つと合計「0.9688日」になるので、4年に1回だけ1日追加して誤差を調整しています。でも必ず毎回4年ごとにくるうるう年になる訳じゃありません。本来うるう年の年でも、西暦が100で割り切れれば閏年にはならず、400で割り切れる年は閏年になるんだとか。こんな例外もあるんですね。でも、簡単な覚え方があります。「閏年は夏のオリンピックの開催年」です!これだと覚えやすいですね。という訳で次のうるう年は、東京オリンピックの年になります。ちなみに、2月29日生まれの人の誕生日は普段いつになるかご存知ですか?別に4年に1回しか年を取らないわけではありません。2月28日の午後12時(3月1日の午前0時)に1つ年をとると決められているそうです。



編集後記・・・

今月のイベントに節分がありますね。子供の頃には盛大にやったけど、大人になるとどうも・・・。「鬼は外～、福は内～」と大声で言うのが気恥ずかしいのもあるけれど、「年の数だけ豆を食う」というのも意外と大変。一桁なんてかわいらしい数じゃないから、喉つまりそうで(笑)。更には、節分には「恵方巻き」もあって、こちらも「しゃべらず一気に完食」を求められるアイテムです。とはいえ、春の始めに「幸多い年」を祈願する日ですから、やっぱり大切ですね。1つ1つの行事を大切に、子供の頃を思い出しながら盛大にやってみましょう。もし今年「あんまりやらなかった」という方、是非来年こそはたい恵方巻を一気食いで、豆を盛大にまき散らし、最後は美味しく頂きましょう。皆さんに幸多かれ!

【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084-963-8135まで