



こんにちは。いそどり整体 佐野達也です。

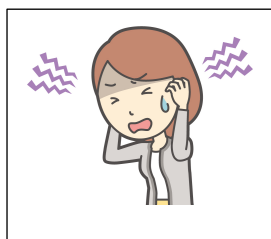
「梅は百花の魁(さきがけ)」という言葉があるように、いち早く春を知らせてくれる梅の花。梅の開花前線は1月の終わりごろから、ゆっくりと日本列島を北上しています。この辺りもそろそろ蕾がほころびはじめたのではないのでしょうか。

しかしまだまだ油断は禁物。寒の戻りの激しい時期ですから、体調管理には気をつけましょう。

それでは今月も健康情報満載でお届けします。



喜びの声・メニエール病、めまいが改善・40代女性



ふらつき・めまいがあり、メニエール病と診断され薬を飲んでいました。半年ほど薬を飲み続けていても症状は改善されませんでした。初回の施術の時に「骨盤のゆがみから血行不良があり」「胸が固く呼吸が浅い」と説明を受けました。施術を受けると呼吸が深くなるのが実感でき、めまいが少しずつ軽減していきました。今では薬も卒業して、ふらつき・めまいは改善され助かりました。呼吸が深くなったおかげで睡眠の質も改善され、朝もスッキリ起きられてうれしいです。

防災用備蓄のコツ

防災用の備蓄、あなたはどのようにしていますか？

災害時には「物資はあるが、運ぶ手段がない」状況が起こりがちです。交通網が復旧するまでの間をしのぐためにも、各家庭での備えが重要になります。

まず、**玄関**にはすぐ持ち出せる最低限の防災セットを。飲料水、非常食、懐中電灯、充電器、簡易トイレ、救急用品などを、取りやすい場所にまとめておきましょう。

キッチンにはローリングストックとして、レトルト食品や缶詰、飲料水を常備しましょう。カセットコンロとガスもあると安心です。

寝室にはホイッスル、予備の靴、ヘルメット、懐中電灯など身の安全を守る物を。

その他、**車**には簡易トイレ、防災用飲料水・食料品、アルミブランケット、脱出ハンマー、救急キットなどを。**普段使うカバン**に、飴・ラムネやバランス栄養食、モバイルバッテリー、現金（小銭も含めて）、連絡先のメモ、常備薬、絆創膏等を備えておきます。**ベランダや庭**に倉庫が置ければ、その中に給水タンク、小型テント、寝袋、発電機などのかさばる物、防災用の飲料水や食料品を多めに置いておきましょう。

もちろんこれらすべてを用意しろということではありません。「家族4人で通勤・通学もあるので、**玄関とキッチン、そしてカバンに備蓄**」「**ペットがいるから車中泊を想定して、庭の倉庫と車に備蓄**」など、ご家庭の状況によって場所と中身を使い分けてください。備蓄は状況によっては取り出せなくなることがありますから、分散して置いておくとう安心です。



寒い日は血圧にご注意を！

寒い時は、身体が熱を逃がさないように血管が収縮します。そうすると当然血圧が上がるので血圧の乱高下を招き、脳内出血や、心筋梗塞などの原因となります。

お風呂へ入るために服を脱ぐとき、お風呂場からでるとき、温くなった布団から出るとき、暖房の効いたリビングから廊下やトイレへ行くときなど、普段の生活の中でもたくさん注意していただきたい場面があります。

トイレや脱衣所には小型ヒーターを設置してくださいね。また、お風呂に入る前に浴室にお湯をまいて温めておきましょう。お風呂の湯温を高くしすぎるのもNGです！

簡単レシピ

セロリで作る万能ソース



<材料>

- ◇セロリ・・・1本
- ◇玉ねぎ・・・1/4個
- ◇レモン汁・・・大さじ3
- ◇にんにく・・・1かけ
- ◇塩・・・小さじ1/2
- ◇酢・・・大さじ3
- ◇みりん・・・大さじ1
- ◇粒マスタード・・・小さじ1
- ◇オリーブオイル・・・大さじ4

<つくり方>

1. セロリは筋を取ってみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにしてから水に5分ほどさらして絞る。にんにくはすりおろす。
2. すべての材料をよく混ぜたらでき上がり。スライスしたトマトや、ソテーしたお肉などにたっぷり載せて食べると美味！！

<セロリの効用>

セロリのあの独特の香りや苦味に含まれる精油成分は、精神安定、イライラを鎮める効果があります。また頭痛、生理不順の改善効果も期待できます。

◆おわりに◆

2月4日に立春があり、暦の上では春を迎えたとはいえまだまだ寒い日が続きます。

お家でも外出中でも、温かいお茶やコーヒーが大活躍していることでしょう。飲みすぎてちょっと飽きてきたな～という方は、ちょうどバレンタインもありますし、ホットチョコレートなんていかがでしょうか。温めた牛乳に刻んだチョコレートを加えて溶かすだけ。カルダモンやシナモン、クローブといったスパイスをお好みで加えても美味しいですよ。それでは来月もお楽しみに！

クロスワード

1	2	B		3
			4	
5		D		
			6A	
7C				

答

A	B	C	D

タテのヒント

【タテ 2】1月の誕生石といえば何でしょう？和名はざくろ石。濃い赤のイメージが強いですが、実は黄色や緑など様々な色があります

【タテ 3】「〇〇〇〇〇 雲の通ひ路 吹き閉じよ
おとめの姿 しばしとどめむ」百人一首

【タテ 4】「うさぎ追いしかの山〇〇〇釣りしかの川～♪」

ヨコのヒント

【ヨコ 1】ことわざ「暑さ寒さも〇〇〇まで」

【ヨコ 4】お正月には風あげて、何をまわして遊ぶ？

【ヨコ 5】燃えるゴミといえど？ ⇄不燃物

【ヨコ 6】仕切られた空間の内側のこと。中央。⇄外

【ヨコ 7】ネオン〇〇〇、〇〇〇ポッド、〇〇〇パック
共通して入る言葉は？

お知らせ

- ・2月23日・3月30日は研修のため、臨時休業と致します。
- ・当院はご予約優先です。お早めにご予約をお願いします。