



季節の変わり目にご注意

これから空気が乾燥してきますので肺も乾燥し、呼吸器、皮膚、鼻などのトラブルをおこしやすくなります。季節の変わり目など、温度の変化が激しいときには、体温調節の働きがうまくいかないと免疫力が低下してしまい、風邪をひきやすくなります。

秋から冬にかけての気温の変化では、ウイルスは低温、低湿度で活動を活性化させる特徴もあいまって、さらに風邪にかかりやすくなるので注意が必要です。



風邪薬はウイルスそのものを撃退するというよりも、風邪による症状をやわらげるといって利用されています。風邪を治すのはあくまで体に備わっている免疫力

です。風邪をひいてしまったら、体力の回復に努め免疫力を高めるようにすることが大事。

【風邪予防の5原則】

1. うがいをする

のどの粘膜の加温が予防に役立つ。市販の殺菌剤や温かいお茶でうがいをすればより効果的！

2. 気温の差や室内の乾燥に注意

室内の温度調整や衣類等での調整、加温も心がけよう！

冬の風邪のウイルスは湿度に弱いので、部屋には加湿器が有効。目安としては60〜80%に設定する。

3. 手をよく洗う

流水で石けんをよくつけて洗う！外出後、食前、顔や口に触れる前にも洗う習慣を。

4. 人ごみを避ける、マスク着用

5. 寝不足、過労、お酒の飲み過ぎ、運動不足など不摂生をしない

体が疲れていると、抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなります。疲れを溜め込まないことがとても大切。体力をつけて風邪を吹き飛ばそう！

お知らせ

11月2日(木) および13日(月) は受付助手が不在のため、施術の待ち時間が長くなる場合がございます。

11月診療予定

- ・ 2日(木)
 - ・ 13日(月)
- 午前中

都合により院長一人の施術となります。

ご了承くださいますようお願い致します。



海南市日方96-1

TEL:073-482-4559

ほねつぎ・訪問マッサージ・訪問はりきゅう



受付時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM4:00~ 7:30	○	○	○	○	○	×

日曜・祝日 休診



体が欲しいがるレシピ



気持ちの良い秋晴れの空の下、冷たい風が季節の移ろいを感じさせてくれます。暦の上では立冬：今年もあつという間に冬を迎えようとしています。朝晩の冷え込みには気をつけましょう。

今、旬を迎えている柿。スイーツや果物として食べるイメージが強い柿ですが、実は野菜や肉と相性抜群！今回は柿を使った簡単な料理を紹介します。

「豚肉の旨味と柿の甘みが絶妙！ 豚肉と柿の炒め物」



【作り方】

①豚肉は細切りにして塩コショウを絡める。柿はヘタを取り、皮を

【材 料】（2人前）	
豚肉	150g
塩コショウ	少々
柿	1個
小松菜	1/2束
レンコン	4cm
●酒	小さじ1
●しょうゆ	大さじ2
●赤唐辛子（刻み）	少々
ゴマ油	大さじ1

（Eレシピより抜粋）

むいて棒状に切る。小松菜は根元を切り落として、水洗いし濡れたままラップで包んで600W電子レンジで1〜2分加熱する。しんなりしたら水にとって粗熱が取れたら水気をしっかりと絞って3cmの長さに切る。レンコンは皮ごときれいに水洗いして長細い乱切りにする。

②フライパンにゴマ油を熱し、豚肉とレンコンを炒めて、柿、小松菜と順に炒め合わせる。豚肉とレンコンはしっかりと炒めて下さい

③全体に油がまわったら●を加えて炒め合わせ、器に盛りつける。お好みで指先で白ゴマをつぶしながら掛けると風味も味もワンランクアップしますよ！

自宅でできるトレーニング

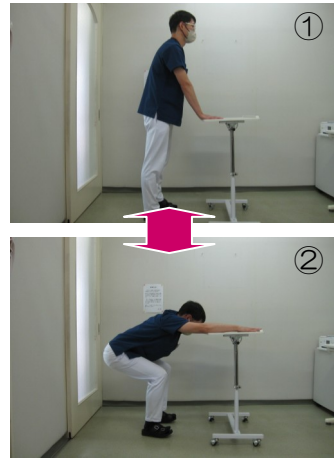
筋肉は使わなければ、細くなり衰えていきます。今回は「スクワット+側方脚上げ」で、弱った脚の筋力を復活させる方法をご紹介します。机などを支えに行いますので、転倒のリスクも抑えられます。

最初は少ない回数でもきついなと思うかもしれませんが、継続することにより効果が現れてきますのでお試しください。

【スクワット】

①両足を肩幅に開いて立ち、前方の机などに手を置く。

②かかるとに加重し、お尻を後方に突き出すように腰を落とす。同時に机に置いた手を前方にスライドさせるように上体を倒す。

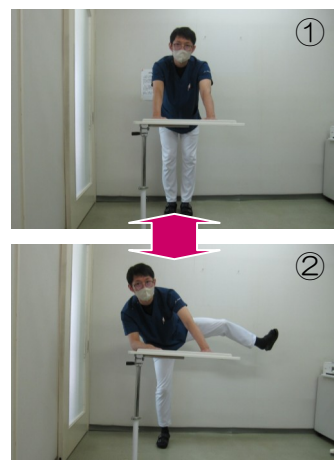


①↓②…をゆっくりと繰り返して10回程度行う。

【側方脚上げ】

①両足を揃えて立ち、上体を前屈みにして前方の机に手を置く。

②視線は前方を向いてバランスをとり、力士が四股を踏むように、片方の脚を真横に上げる。



脚の上げる角度は自分ができる範囲で構わないです。上げた脚の膝が曲がっていても大丈夫です。

①↓②…を繰り返して10回程度行って下さい。片方が終われば、反対側も同様に行いましょう。

下半身には大きな筋肉が存在します。これらを鍛えることによって歩行能力の向上はもちろん、基礎代謝が上がり冷え性やむくみ軽減にも効果があります。

