



大田鍼灸接骨院だより

2019年10月号

〒573-0071 大阪府枚方市茄子作4丁目34-2

スマートフォンはこちら

電話072-807-3301

大田鍼灸接骨院 茄子作

検索



🎃 院長ご挨拶 🎃

皆さんこんにちは(^_-)☆10月になって、だいぶ過ごしやすくなりましたね。
ところで皆さんの秋といえば何の秋ですか？
スポーツの秋？芸術の秋？読書の秋？食欲の秋？



「スポーツの秋！」という方は健康的！そんなあなたは秋に運動というより
年中動いているのではないのでしょうか。日常的に体を動かされている方は
その習慣を今後も保てるように出来ればと願っています。

「芸術の秋！」堪能できる方は素晴らしいと思います。私は、以前絵画展に行ったことがあります
が作品と内容が私には発想ができない絵画が多く、感動しました。ルネ・マグリットの“イメージの裏切り”を
理解するのにまだ時間がかかりそうです。

「読書の秋」もいいですね。普段あまり時間がなくて「長編小説なんて私には…」と思ってしまいますが、
秋は夜が長くなるので少し挑戦したくなります。何かお勧めの本があれば是非教えてください！

そして…一番はやはり「食欲の秋」に走りがち！おいしい果物や海鮮類。お米などこの時期おいしいものを
挙げだすとときりがありません。太ってしまいそうですが、そこは運動して吸収したものは消化できるようにしましょう。
適度食べて適度に運動。皆さんも実行してみてくださいはいかがでしょう？

院長 大田慎二



睡眠と健康

酷暑から解放されて
だいぶ眠りやすくなりましたね。

睡眠に大事なことって”時間”もそうですが
”質”も大事なのです。

睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの
「レム睡眠」を繰り返しています。レム睡眠中は、
基本的に筋肉は動かないようですが、脳は活動し、
夢を見ていて、一晩にノンレム睡眠とレム睡眠を
4~5回繰り返します。このノンレム睡眠にはレベルが
あり、最も深い眠りを得られるのが最初の1~2回。
つまり、寝入ってから約3時間の間にノンレム睡眠に
達すれば、脳とカラダを休ませることができ、朝起きた
時に「ぐっすり寝た！」という満足感を得ることが
できるそう。レム睡眠とノンレム睡眠を覚えておくと質の
良い睡眠ができ、より良い健康生活ができるでしょう。

おもしろクイズ

Quiz

3匹のどうぶつを家来にして
鬼退治したもたらう。
そんなもたらうが一番最初に
出会ったのは誰でしょう？

※ヒント
物語の序盤を思い出してみてください。



クイズの答え裏面へ
裏面もご覧ください



～秋のおすすめを2つご紹介～

おすすめ①…「1年の振り返り」



今年も残すところあと3か月ですね。

毎年のように思いますが、1年が経つのは本当にあっという間です。

しかも来月あたりから、いわゆる年末に入っていきますが、年末は時間が経つスピードがさらに加速するようになります。11月になれば、ほどなくして忘年会が開催されるなんていう声がチラホラ聞こえはじめ、12月はクリスマス、大晦日などのイベントや大掃除。

本当にあれよあれよという間に、気が付いたら今年も終わってしまいます。

ということで、10月におすすめしたいのは、「今年1年を振り返ってみる」ということ。

ちょっと気が早いのでは…！？なんて思ってしまうそうですが、ゆっくり時間がとれやすい時期を考えると、意外と年末前のこの時期しかありません。もし何かやり残したことや、心残りがある場合、あと2か月あるので、まだこれから取り組める可能性(時間)が残されてるという点も、おすすめしたいポイントです。

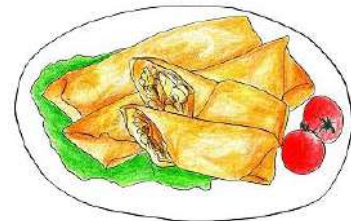
おすすめ②…「森林浴」



さわやかな秋の季節に、ピクニックやトレッキングなど野外へおでかけする機会が多いという方もいらっしゃるかもしれません。外で食べるお弁当やバーベキューなどは、本当においしいですよ！そして、食べ物のおいしさもさることながら、空気がおいしいな～と実感されたことはありませんか？実際、森林浴による健康効果は、科学的にも証明されているとか。ということで、期待できる効果がある森林浴が秋のイチオシです！

今月のレシピ♪

きのこのミニ春巻き



【材料】

- ・春巻きの皮(小) … 4枚
- ・豚肉(薄切り) … 60g
- ・片栗粉 … 小さじ1
- ・生しいたけ … 2枚
- ・しめじ … 50g
- ・えのきたけ … 40g
- ・ねぎ … 1/3本
- ・サラダ油 … 適量
- ・小麦粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量

(A)

- オイスターソース、酒 … 各小さじ1
- しょうゆ小さじ … 1/2
- 塩コショウ … 少々

【作り方】

- ①豚肉は細切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ②生しいたけは軸を落として細切り、しめじは小房に、えのきは2～3等分に切る。
- ③ねぎは斜め薄切りにする。
- ④フライパンに油をなじませ、①～③を炒めて(A)で調味し、皿に広げて冷まし、4等分する。
- ⑤春巻きの皮を広げ、④をのせて包み、巻き終わりに同量の水で溶いた小麦粉をぬって止める。
- ⑥揚げ油を180℃に熱し、⑤をカラッと揚げる。
- ⑦お皿に盛ってできあがり。

クイズの答え:おじいさんとおばあさん