



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。

11月半ば頃から急に寒くなりましたね。

朝、あたたか～い布団から抜け出せなくて困っている……なんて方はいませんか？

暖房のタイマーを入れて部屋を暖めておいたり、起きてすぐ羽織れるようなガウンを用意しておきましょう。ふとんの中で軽い運動をして、体を温めるのも有効です。手をグーパーしたり、足を軽くゆらしたり、腹式呼吸をしたりしてみてください。

それでは今月も健康情報満載でお届けします。

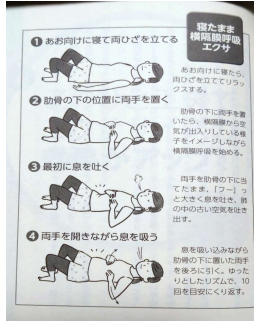


これからの時期「呼吸が楽になる」方法

こんにちはリフレクソロジー担当の山内です。これからの時期、風邪、インフルエンザ等の呼吸器の病気が、流行る季節にご自身でできる簡単な呼吸法を紹介します。寝たまま横隔膜呼吸エクササイズ！！

- ① 仰向けに寝て両膝を立てリラックスして呼吸をします。
- ② 肋骨の下（横隔膜のある位置）に両手を置きみぞおち部分から空気が出入りするイメージで呼吸を始めましょう。
- ③ 両手はそのまま最初息を吐きます。（肺の古い空気を吐き出す）
- ④ 息を吸い込みながら肺を囲む胸郭（肋骨）を開くように両手を後ろに引きます。

自然な呼吸法を身につければ気道が広がり咳も収まりやすくなります。一度お試しください。



川井太郎著

薬に頼らず喘息咳が

止まるすごい方法

発行：大鵬鍼灸整骨院

Tel：072-292-9565

HP：<http://www.taihousinkyuseikotuin.com>

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

ご予約はお電話、またはLINEの予約受付フォームからお願いします！

今年の十大ニュースは？

ついに今月で2023年も終わりです。この一年を振り返ってみて、いかがでしょうか。「あなたの十大ニュースを挙げてみて」と言われたら、何を挙げますか？

もちろん世界的にもいろいろありましたが、それは一旦置いておいてあなた個人に起きたことをピックアップしてみましょう。そして「嬉しかったこと、楽しかったこと」などのポジティブなニュース限定で思い返してみてください。10個も上げるのは難しいという場合には、三大ニュースでも五大ニュースでもOKです。

「旅行へ行った」「孫が生まれた」「美味しいレストランを見つけた」「趣味が上達した」などなど、いろいろ考えられますよね。

実はポジティブな記憶を思い出すというのは、脳にとっても良い効果があると考えられています。楽しかった・嬉しかったことを思い出すと、

幸せホルモンとも言われる「セロトニン」の分泌が高まります。また、記憶を思い返すことで脳内の情報を整理しなおし、記憶に関する脳の方野を活性化できます。新しい事を勉強するのと同じくらい脳に刺激を与えても言われていますので、できたら年に一回といわず、週に一回でも、一日一回でも行いたいところです。

悲しいことや嫌な気持ちになったことなどを思い出してしまった場合には、「次はこう対処しよう」「こうやって切り抜けよう」というように前向きな記憶で上書きしてしまいましょう。

今年の事に限らず、子供時代や若い頃の幸せな記憶を思い出すことでも同じ効果があります。時にはアルバムを片手に、幸せな記憶についてゆっくりと思い出してみたいかがでしょうか。



☆ぶりの照り焼き☆ ★クックパッド簡単おいしいみんなのレシピ(cookpad.com)by 栄養士のレシピ参照

材料 (4 切れ分)

- ぶり 4 切れ
- 醤油 大さじ 3
- 酒 大さじ 2
- みりん 大さじ 2
- 砂糖 大さじ 2
- 水 大さじ 1



<作り方>

1. ぶりは塩をふり、20 分ほどおいたら水で洗い、水分をよく拭き取る。
2. たれ (左材料・印) は合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、ぶりを焼く (盛り付けて表になる方から焼いていきます*)。
4. 8 割火が通ったら、たれを入れ、少し煮詰めて出来上がり (あまり煮詰め過ぎないように*濃くなります!)

<ぶりの効用>

DHA が豊富に含まれており、血液がサラサラになる効果が期待できます。もちろん記憶力の向上、アルツハイマーの予防にもなります。

セミドライ野菜とは

ドライフルーツやジャーキーなどに比べると若干マイナー感がありますが、保存性が高まり水分が飛ぶことで旨味が濃くなるというメリットは一緒です。

ドライ野菜の基本の作り方は「野菜を洗い水気をしっかり拭く→使いやすい大きさに切る→風通しがよく日当たりのよい場所に干す」で OK。

一週間程度干すフルドライに比べて、半日程度干せばよいセミドライは手軽に試せます。干しているとはいえ、セミドライの場合はタッパーやジップロックなどに入れて冷蔵で保存してくださいね。冷凍保存もできますよ。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・ 12月30日(土)~1月4日(水)まで冬季休業致します。
- ・ 当店はご予約優先です。ご予約お待ちしております

左の QR コードから
HP LINE でご予約が
できます。

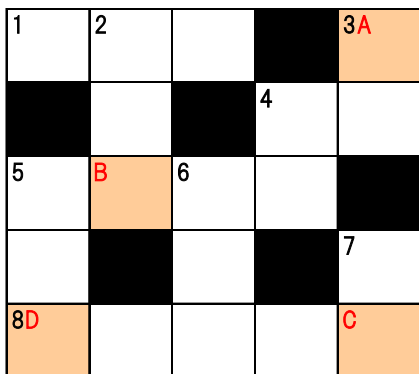


HP



LINE

クロスワード



答

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのヒント

- 【タテ 2】 2024 年放送予定の○○○ドラマは「光る君へ」
- 【タテ 3】 鬼が○○をとってくれる童話「○○とりじいさん」
- 【タテ 4】 出家した女性のこと。比丘尼とも
- 【タテ 5】 出世魚 ○○○→イナダ→ワラサ→ブリ
- 【タテ 6】 競馬で、100 円で買った馬券が一万円以上になるものを○○○券といいます
- 【タテ 7】 清水、東大、法隆、金閣といえば有名なお○○です

ヨコのヒント

- 【ヨコ 1】 猫とみかん。出られなくなる冬の風物詩といえば?
- 【ヨコ 4】 ことわざ「○○はちとらず」
- 【ヨコ 5】 自分の思うままにふるまうこと。自分勝手な様子
- 【ヨコ 8】 子供の頃、冬の朝はこれを踏んで遊びませんでしたか?

◆おわりに◆

師走を迎え、これからしばらく、クリスマスに年末年始にとあわただしい毎日が続きますね。

体力的にはつらくなりますが、楽しみなことも多いこの季節。水回りの大掃除をプロに頼んだり、料理もお鍋やキットなどを活用して、無理をしすぎず適度に手を抜いて乗り越えましょう!

さて、年内のニュースレターはこちらで最後となります。年末のご挨拶にはまだ少し早いですが、どうぞよいお年をお迎えください。新年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。