



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。  
日本でもチョコレートの入った可愛いお菓子でおなじみ、お鼻の大きなコアラ。「コアラ」とはオーストラリアの先住民族アボリジニの言葉で「水を飲まない」という意味なんだそうですよ。  
そのコアラが近年暑さのせいでユーカリの葉に含まれる水分が減ったせいか、木を降りて水を飲みに来る姿が度々目撃されているようです。人間もコアラを見習って、しっかり水を飲みましょう！  
それでは今月も健康情報満載でお届けします！



## 新しいスタッフのご紹介

こんにちは。4月から月曜、金曜の午後、受付と診療助手を担当しています中島です。これまで介護職やヒーリングのお仕事をしていた時期もあり、患者様が元気になっていただくこと事に喜びを感じています。

私自身、ギックリ腰を経験したので「痛い」時って本当につらいですね。そのような時はぜひご相談くださいね。

笑顔がチャームな院長はじめスタッフ一同最善で施術にあたります。

まだまだ未熟な私ですがよろしくお願いします。



発行：大鵬鍼灸整骨院 各種健康保険取り扱い。

Tel : 072-292-2565 HP : <https://www.taihousesinkyuseikotuin.com>

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

ご予約はお電話、またはHPの予約受付フォームからお願いします！

## ドライブ中のストレッチ

連休もあるし気候も良いので、5月は行楽へ出かける機会が多くなりますね。

電車・バス・徒歩・車と移動手段にはいろいろありますが、連休の際の渋滞情報を見ていると、車でお出かけという方はかなり多いのではないのでしょうか。

しかし乗っている方は楽ですが、運転している方はキツイのが車でのお出かけ。長時間同じ姿勢になりますから腰や足、背中辺りが「あいたたた……」となってしまうこともしばしば。

1~2時間運転したら10分程度の休憩をいれましょう。車から降りて軽く歩き回るくらいでもリフレッシュできますが、良かったらこれからご紹介するストレッチを試してみてください。



### ① 肩、腕のストレッチ

両手を耳の横に上げ、左手首を右手首でつかんでそのまま右側に引っ張りわき腹を伸ばします。10秒キープして逆側も同様に行いましょう。

### ② 腰のストレッチ

腰に手を当てて立ち、円を描くようにゆっくりと腰を回します。右回りで10回、左回りに10回行ってください。

### ③ 足のストレッチ

まっすぐ立ち左足をひいて腰を下げ、ふくらはぎを伸ばします。準備運動の時のいわゆるアキレス腱の形です。右足・左足それぞれ10回行います。最後に手首足首をぶらぶら振っておしまいです。

また、水分が少なくなると老廃物がたまり、痛みが出やすくなりますのでこまめに水分をとってくださいね。渋滞中にふくらはぎをもんだり、肩を回したりするのも効果的です。

# 簡単レシピ

# 圧力なべでじゃがバター

## <材料>

新じゃが・・・  
 食べたい分だけ  
 有塩バター・・・お好み量  
 コショウなどお好みで



## <作り方>

1. 新じゃがは、たわしで洗って泥を落とす。
2. 圧力鍋に水を入れ蒸し器をセットし、新じゃがを入れ加熱する。
3. 圧がかかってから 10 分間加熱したら火を消し、圧が自然と下がるまで待つ。
4. じゃがいもに切り込みを入れ、バターを添えたらでき上がり。

## <新じゃがの効能>

じゃがいもの栄養素と変わりませんが、皮が薄いため、栄養が効率よく摂取できます。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくくなっています。その他にも、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1 や代謝を高めてくれるビタミンB2、などが含まれています。

## 骨をぽきぽき鳴らすのは危険です

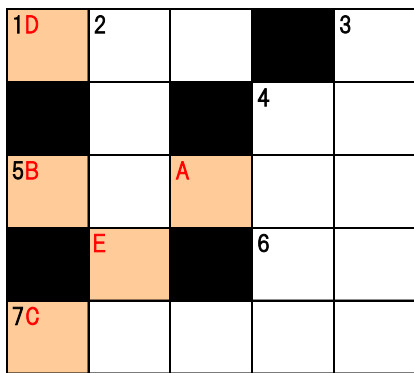
屈伸をしたときなどに膝の関節がぽきっと鳴ることはありませんよね。この現象を「クラッキング」と言います。何故音が鳴るのかについては諸説あるようですが、関節をなめらかに動かすための潤滑液の中にできた気泡がはじけるからだ、という説が最近では有力なようです。すっきりするとかで、意図的に手指などをぽきぽきと鳴らす方もいますが、気泡がはじけると関節に大きな負荷がかかっています。炎症が起こることもありますので、意図的に鳴らすのは避けた方が良いでしょう。首は特に危険なので、音を鳴らさないようにご注意ください。

## (大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・GW期間は、カレンダー通り診療いたします。ご予約お待ちしております。
- ・各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。こちらのQRコードからHPがご覧いただけます。



## クロスワード



### タテのヒント

- 【タテ 2】田中将大選手は楽天イーグルスにいたとき〇〇〇〇〇〇1.0を達成したことがあります
- 【タテ 3】神戸、米沢、但馬、近江、松坂、前沢……  
といえは高級な何でしょう？
- 【タテ 4】「夏休みで〇〇〇〇逆転しちゃった」

### ヨコのヒント

- 【ヨコ 1】目的のために苦労・苦心を重ねることを表す四字熟語「〇〇〇〇嘗胆」
- 【ヨコ 4】人間や動物が生まれながらに持っているケガや病気を治す力を「自然〇〇力」といいます
- 【ヨコ 5】ヨーロッパの事を日本語で〇〇〇〇〇〇といえます
- 【ヨコ 6】オレンジ色のとろりとした高級食材。お寿司にして食べる人が多いです
- 【ヨコ 7】手紙などが締め切りまでに必ず着いていること

答

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

### ◆おわりに◆

5月には母の日がありますね。数年前の話ですが、母の日に仏花用の菊をプレゼントされたという方がいらっしゃいました。可愛い笑い話ではありますが、考えてみたら今は仏壇を置いていないご家庭も多いでしょうし、特に若い方は「菊=仏花」というイメージが無いのでしょうか。英名からとった「マム」という名前でも売られている菊の花も増えていますし、これからは、菊のイメージも変わっていくのかもしれませんが、それでは来月もお楽しみに！