

月間

# 陽だまり通信

2月号

発行/たばる針灸整骨院 墨田区石原1-30-9 TEL 03-5608-1515

こんにちは 本院院長の<sup>たばる</sup>田原です。先月末からの寒波の影響がところどころ聞かれています。みなさんはいかがお過ごしですか？平成18年以来の寒波は**最強寒波**などと名付けられています。雪国では、雪下ろしだけでも相当大変のようです。先日東京でも雪が降り翌日の雪かきでは大変でしたが・・・。比べるほうがおかしいか（苦笑）。この影響で関東地方は異常な乾燥状態になっています。寒さー乾燥と続くと怖いのがインフルエンザです。すでに1月16～22日の1週間で、全国のインフルエンザ患者数は前週の3倍に急増、推計111万人といわれています。今年の流行は、「**香港A型**」でこの型は急に高熱が出て、重症化しやすい。脳症や肺炎を併発、死に至る危険性もあるので要注意とのことです。感染を防ぐうえで、最も効果があるといわれているのは、やはりワクチンの予防接種。ワクチンは、秋から冬、翌春にかけてどの型のインフルエンザが流行するかを予想して毎年春ごろに準備されます。3種類の混合ワクチンになっており、今回はそのうちのひとつがA香港型に対応しているため、予想が的中したとのこと。とはいえ、ワクチンも万全ではなく、その効果は70～90%といわれ、予防接種を受けても発症するケースはあります。ワクチン以外の予防法として、一般的なのは、うがいや手洗い。それに加えて、最近注目されているのが、「**口腔ケア**」という方法です。口腔ケアとは、簡単にいえば歯や口のなかの汚れ（食べ物のカスなどからはプロテアーゼという酵素が発生します。このプロテアーゼは、体内でのインフルエンザウイルスの増殖を高める作用があります）を取り除くこと。つまり、うがい、歯磨き、だけでなく歯ブラシで数回、舌をまんべんなく軽くこすってあげる**舌磨き**もインフルエンザ予防には有効です。ぜひ実践してみてください。



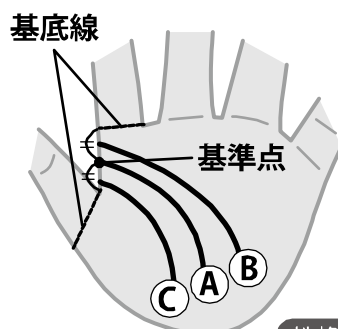
## 手相を見て性格診断

生命線を見てみましょう!

今回は『生命線』に関係したお話です。

生命線とは読んで字のごとく“生命のエネルギー”を表している線です。手相鑑定士が手相を見る際、この線は最も注目する線なのだそうです。

通常、生命線の“濃い人は元気のある人”、逆に“薄い人はおとなしい人”などと判断されたりしますが、今回は『生命線で見る性格診断』を皆様にご紹介させていただきます。



### 生命線の“スタート地点”はどこから？

人差し指の付け根の基底線から、親指の付け根の基底線までのちょうど真ん中を“基準点”にして、生命線がどこから始まっているか確認してみましょう。

**(A)** ちょうど基準点の“真上”から始まっている場合

バランスに優れた性格で協調性のある人

**(B)** 基準点より“人差し指寄り”から始まっている場合

正義感が強く真面目な人

**(C)** 基準点より“親指寄り”から始まっている場合

世渡り上手で野心家の人

ざっくりですが、このように性格診断することができます。皆さんはいかがでしたか？

手相を性格診断のツールとして利用することで、人間関係は円滑に、そして楽しくもしてくれるのではないのでしょうか。コミュニケーションツールの1つとして、ぜひ利用されてみて下さいね。

監修 (株)shine 所属 綾音ふじ子 先生

性格診断として手相を見る場合は、「左手」を見るようにしましょう。

# 3分で読める ツボ・マッサージ講座

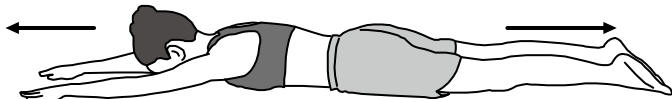


## 心地よく目覚められる “朝ストレッチ”



一年で最も寒い“2月”がやってきました！ この寒さで「朝はなかなか布団から出られない…」といった方も多いのではないのでしょうか？ そこで今回は、朝なかなか起きられない時にやっていただきたい『朝ストレッチ』をご紹介します。 「朝は寒くてストレッチどころではない…」という方は、お布団の中でも構わないのでやってみてくださいね。

### 上半身の前面を伸ばすストレッチ



- 1** うつ伏せで寝て、手の指を開き、手のひらを床につけ、腕を前方に伸ばしましょう。同時に両足をそろえて真っすぐ伸ばしましょう。

**ポイント** 腰を無理に反らしすぎないように、気持ちいいところで静止しましょう。

- 2** 息を吸いながらゆっくり頭と胸を引き上げ、肘を曲げて肩の下へ。肩の力は抜き、視線は斜め上方に向ける。この姿勢をゆっくりキープしましょう。



- 3** ②の状態からゆっくりと腕を伸ばしていき、息を吸いながら視線を天井に向けるまで反らしてみましょ。伸びきった状態で最後に静止しましょう。

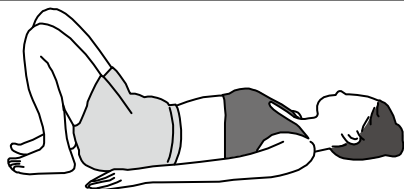
**注意** 反らす際は無理をしすぎないようにして下さい。



**ストレッチの効果**

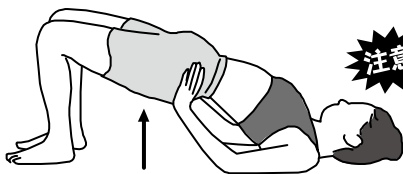
- 上半身を伸縮させ、こりと張りを緩和してくれます。
- 上半身の血流を良くして、目覚めを促してくれます。

### 胸から太もも前部を伸ばすストレッチ



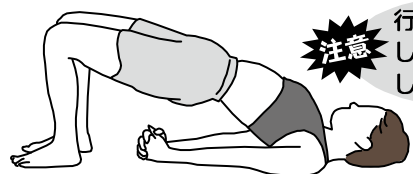
- 1** 仰向けになり、足は腰幅に開いて膝を曲げる。かかとをお尻に近づけ、つま先は立てずにまっすぐ床につける。

**ポイント** 膝は広げすぎず、腰幅に合わせるようにする。



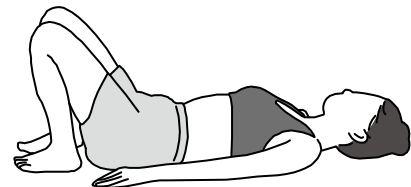
**注意** 行う際は無理をしすぎないようにしましょう。

- 2** 体重を肩に乗せるようにして胸とお尻を天井に向けて引き上げた後、腰に手を当てて上腕を床に押し当てて支える。



**注意** 行う際は無理をしすぎないようにしましょう。

- 3** 両腕をかかたの方へ伸ばし、腰の下で手のひらを合わせて指を組む。あごを引き、首の後ろを伸ばした状態で10秒静止する。



- 4** 息を吐きながら組んでいる手をほどき、手のひらを床につけてゆっくりとお尻をおろしてリラックスしましょう。

目安①～④をじっくりと時間をかけて3～5回繰り返しましょう

**ストレッチの効果**

- 体全面を伸ばし、こりや張りを緩和する。
- 背筋・腹筋・太ももを強化し、腰痛を予防する。

健康づくりの基本は“規則正しい生活”にあります。

特に“朝”気持ち良く目覚めることは、一日を元気に過ごす秘訣でもあります。

“朝ストレッチ”で体を伸ばし交感神経を活性化することで、寝起きの体もスッキリすることでしょう。

胸にグツとくる...  
今月の格言

# まずは“夢”をもつこと “夢”をもてば何かが変わる

自分の将来に期待するものがあったり、実現したいことがあったりすると、人は前向きになれるものです。だからこそ、“夢を持つ”ことはとても大切なことではないでしょうか。

また、その夢に向かって第一歩を踏み出したなら、次の二歩三歩と歩き続けられることは言うまでもないでしょう。そうなれば日々も充実し、生きることも楽しくなるのではないのでしょうか。

若者や、何かに打ち込んでいる人が輝いて見えるのは、彼らの未来に夢があるからであり、その夢に向かって彼らが歩き続けているからではないのでしょうか。

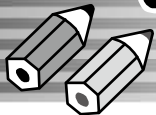
また、そういった人の周りには、「共に歩こう」とか、「協力しよう」という人たちも現れてくるものです。それはつまり、“ある1つの夢が多くの人たちの夢となって発展していく”ことでもあるでしょう。

「夢をもてば何かが変わる」のは、“夢を実現させる過程で、自分や自分を取り巻く人たちの可能性もどんどん大きくしていく”からではないのでしょうか。



物忘れを一掃!

## 記憶力をアップさせる脳トレーニング

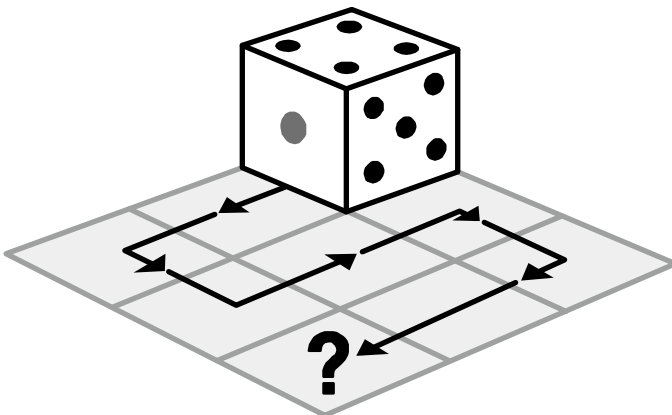


### “空間認識力”を鍛える”脳トレ



図の矢印の順番でサイコロを転がしました。  
(※サイコロはすべらせてはいけません)  
さて、「？」に接するサイコロの目は  
“□～□”の中のどれでしょう？

制限時間：3分



今回は“空間認識力”を鍛える問題をご紹介します。「空間認識力」とは文字通り、目の前の空間を正しく認識する力です。この空間認識力が発揮されるのは、身近なところでは「車の運転」です。例えば、車庫入れや、信号が赤に変わりそうな場面で止まるかどうかを判断する時に空間認識力が必要となります。また、「階段を降りる時、足を踏み外さないで降りることが出来る」のも空間認識力が働いているからです。しかし、残念ながら空間認識力は年齢とともに衰えてしまいます。車の運転が危なくなったり、階段を踏み外したりしてしまうのは、空間認識力が衰えてきた証拠でもあるでしょう。

“解答”はほかのページに載っています

～ビジネスマナー～

## “デスクまわり”のマナーと常識

今回は職場で毎日使っている“デスクまわり”のマナーと常識をご紹介します。



## 大人のマナー 常識講座

### 机はいつも整理整頓

机はいわば“自分の顔”ともいえます。散らかっていると「あの人はだらしない…」と見られるかもしれませんね。仕事が忙しいとどうしても机の上は乱雑になりがちですが、そういった時こそこまめに整理整頓を。今すぐ必要なものだけ残して、すぐに使わないものは所定の場所に戻しましょう。それだけで机の上がスッキリします。



### 物を出しっぱなしにしない

机の上が物で占領されていると、周囲からは散らかっているように見えます。はさみ、ペン、クリップなどの文房具は、引き出しなどへ収納した方がスッキリするでしょう。

### 書類や資料の扱いは慎重に

書類や資料は大切に扱きましょう。特に極秘資料や重要書類などはきちんと管理しなければいけません。たとえ短時間でも、机の上に出しっぱなしで席を離れるのは不用心なので、鍵のかかる引き出しに入れるなどして細心の注意を払いましょう。また、パソコン上のデータも同じです。不注意から情報が漏れることも考えられますから、パスワードなどの管理もきちんとするようにしましょう。

### いらない書類を捨てて時間の節約を

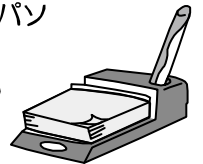
書類や資料を机の上に山積みにして、「あの書類はどこへ置いた…？」などと探しているのは時間のムダ使いです。

### 引き出しの中は誰に見られてもいいように

机の上だけでなく、引き出しの中も整理整頓されていますか？ “机の上は片付いているのに、引き出しを開けたらゴチャゴチャ”では恥ずかしい思いをします。なので、細かな文房具は仕切りを作って収納するようにしましょう。いつ誰に見られてもいいように整理しておきましょう。

### 備品は自分のものではありません

会社のボールペンやメモ用紙などを持ち帰る人もいますが、たとえ鉛筆1本でも会社の備品ですから、私物と混同しないようにしましょう。また、会社のコピー機で私用コピーをしたり、会社のパソコンで私用に検索したデータをプリントアウトするのも、常識としてやってはいけないことです。



季節の野菜を使って作る

## 健康 お料理レシピ

### 材料(2人分)

ブロッコリー……………200g  
たまねぎ……………1/2個  
ウインナーソーセージ……4本  
オリーブオイル……………小さじ2  
塩・こしょう……………少々  
卵……………2個  
豆乳……………50cc  
とろけるチーズ……………50g

### 栄養価(1人分)

エネルギー……………422kcal  
塩分……………2.0g  
野菜使用量……………150g



## ブロッコリーの簡単キッシュ

### 作り方

- 1 ブロッコリーはひと口サイズに切る。たまねぎ、ウインナーソーセージは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱して1を炒め、塩、こしょうで味をつけ、耐熱容器に盛る。
- 3 ボウルに卵と豆乳を入れて混ぜて2に注ぎ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで加熱したら完成です。

### ワンポイント

ブロッコリーは芯も食べられるので、捨てずに使いきります。具はいろいろ変えられるので、冷蔵庫で眠っている残り野菜を代用してもよいでしょう。



### 「脳トレーニング」解答

