

あけましておめでとうございます、えいらく台整骨院の小川です！
皆様におかれましては、新年を健やかに迎えられたことお慶び申し上げます。
また旧年中は大変お世話になりました。
本年も、症状改善のお手伝いをしてまいります。今後とも変わらぬお付き合いのほどよろしく願いいたします。簡単ではありますが、新年のご挨拶とさせていただきます。それでは新春号も健康情報たっぷりでお届けします。



えいらく台整骨院 掲示板



先日、数年ぶりの雪が積もりましたね。最初の降り始めた頃は、積もらないだろうと思っていたら、あっという間でしたね。私は原付バイクで通勤していたので、歩いて帰りました。いくつになっても雪を踏むときは、少しうれしい気持ちになってしまいます。(私、だけでしょうか?) 転倒などの恐れもありますので歩くときは、気をつけましょうね。

スポーツ、はじめてみる？

新しい年が幕を開けました。

2022年はどんな年になるでしょうか。また、どんな年にしたいですか？

もし特にこうしたい！というものがなければ、スポーツを始めてみるというのはいかがでしょう。

若かりし頃は激しいスポーツでブイブイ言わせていた人も、社会人歴が長くなればなるほど運動とは遠ざかっていく傾向がありますよね。

病院や各所（例えば私など……）から運動しなさいと言われたところで、「そういわれても、もう若くないしなあ」と気乗りしない返事が聞こえてくるようです（笑）。

でも運動はいくつになっても始められます。もちろんいきなりサッカーやラグビーなど過酷なスポーツはハードルが高いと思います。

私のおススメは「ウォーキング」と「ゴルフ」です。

ことウォーキングに関しては言わずもがな初期費用ゼロ、準備期間ゼロで、今この瞬間にすぐ始められるお手軽さ！私たちは日々なんやかんやで結構歩いている訳ですから、姿勢や距離に意識を向けるだけで移動が立派なスポーツに変わります。

次にゴルフ。1ラウンド歩くと約3万歩、カートを使っても1万歩は見込めます。成人一日の目標8000歩を優に超えながらも、楽しいのでさほどキツさを感じません。また他のスポーツに比べて運動強度が低いため、持病があっても高齢になっても続けていける生涯スポーツなのです。

まずは負担の少ない運動で「体を動かすこと」の楽しみを思い出していただければ幸いです。



本が持つ本当の力

最近ではスマホやパソコンで日々たくさんの文字や情報と触れる機会が多いため、あえて本を手取る人が随分減ってしまったようです。しかし、読書には「情報を得る」のほかにも、たくさんの効果があることをご存知でしょうか。

例えば、脳のアンチエイジング効果。読書は脳全体を使う活動のため、脳トレにぴったり。また「音楽鑑賞」「コーヒー」「散歩」「ゲーム」よりも、読書の方がより高いストレス解消法になるという研究結果もあります。

色々なことがデジタル化されている現代にこそ、夢中になって読める本を見つけてみませんか。おすすめの本がありましたら、ぜひ情報交換しましょう！

簡単レシピ

しいたけマヨピザ風



<材料>

- ◇椎茸・・・6枚
- ◇マヨネーズ・大2
- ◇ハム・・・2枚
- ◇溶けるチーズ、
塩胡椒・・・適量

<つくり方>

1. 椎茸の軸を切り離しみじん切りにする。ハムも粗みじん切りに
2. 椎茸の軸、ハム、マヨネーズ、塩胡椒を混ぜ合わせ、笠に盛る
3. 溶けるチーズをのせ、トースターで焼いて完成

<椎茸の効果>

椎茸特有の成分「エリタデニン」には血中悪玉コレステロール値を下げる・血液をサラサラにする・血圧を下げる効果が！さらにビタミンDが豊富なため骨粗しょう症予防にも。骨やメタボが気になる出したら椎茸パワーを借りましょう。

◆おわりに◆

ここ最近の悩みはコタツから出られないこと。トイレに行くのさえ億劫に感じられるほど、恐るべき吸引力で動けなくさせられています（笑）。至福のひとつを与えつつ、少しずつやる気をそいでいくコタツ。彼女は果たして天使なのか悪魔なのか……そんなしょうもないことを考えている今日この頃であります。このニュースレターを読んでいるあなたも、もしかして私と同じ状況だったりしませんか？寒い日々が続きます。時にはコタツでまったりしながら、春の訪れを待つことにしましょう。

クロスワード

1		2		3
	■		■	
	■	4	A	
■	5		■	B
6	C			

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】昔懐かし！
真ん中に穴が開いた黄色の〇〇〇飴
- 【タテ2】カフェでかるーく食べますか
- 【タテ3】寒い日は辛い鍋ものが食べたくなる
- 【タテ5】秋篠宮殿下のご長女は〇〇様

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】ホットケーキとの違いは何だろう
- 【ヨコ4】建築物が立っている土地のこと
- 【ヨコ5】好きすぎてチューブごと食べちゃう〇〇ラーも!?
- 【ヨコ6】タイやモロッコ、スリランカ……
珍しい〇〇〇料理のお店が増えてきた！

お知らせ

・当店はご予約優先です。来院前にはご予約をお願いします！