

こんにちは！えいらく台整骨院 院長の小川です。

小さく愛らしい黄色の花を咲かせる春の花、タンポポ。足元に咲くタンポポを見つけ、春の訪れを感じています。日本古来の花かと思いきや、実はタンポポのおよそ8割は外来種のセイヨウタンポポ。可愛らしい見た目とは裏腹に、日本の侵略的外来種ワースト100にランクインしています。花卉の付け根の羽のようなところが閉じていれば在来種です。もしも見つけたら、慈しんであげてくださいね。それでは今月も健康情報満載でお届けします。



えいらく台整骨院 掲示板



3月に入りだいぶ暖かくなってきましたね。20℃を超える日も多くなりそうです。去年の桜の開花は3月14日でしたが、今年はどうでしょうか？
2月が寒かったので、少し遅くなりそうですね。今は梅が満開なので散歩がてら、見に行くのもいいですよ。

出かけられないなら、自宅を楽しもう

オミクロン株の急激な感染拡大で、この春もあまり外出できないかなあ……なんて落ち込んでいるあなたへ。自宅でも充実した時間を過ごせるアイデアをまとめてみました。

① 断捨離を試みる

部屋を見渡して要らないものはありますか？外にいけない今だからこそ自宅や物と向き合うチャンス！要らない物を捨てたり、フリマアプリで売ったり……部屋が綺麗になって気分上々です。

② 模様替えを試みる

毎日毎日同じことを繰り返していると飽きてきますよね。それはお部屋も同じ。家具の配置やカーテンの色ひとつで、部屋の雰囲気はガラッと変わります。模様替えには達成感・マンネリ回避・リフレッシュの効果アリ。ちょっとネガティブモードに入っちゃった方は、暖色系のインテリアにすると明るい気持ちを取り入れられます。

③ 効率度外視の本格料理を作る

いつか作りたと思っていた憧れの料理、今作りましょう。時間と手間をたっぷりかけた料理やお菓子は格別です。お子さんがいるご家庭では、この機会に料理の技術を伝授するのもいいですね。

④ 自宅で運動する

新たなフィットネス器具を買わなくても、ストレッチや筋トレ、ヨガなどは自宅ですぐに始められます。

コロナ禍での運動量の低下が言われてしばらくたちます。

皆さん気を付けておられることと思いますが、足りなそうな方は、さらに運動を取り入れて健康を守りましょう。

どんなストレッチをしたらいいか迷ったら、ぜひご相談ください。



タバコが吸えない。

日本でのタバコの消費量は年々減っています。増税に加えて飲食店での喫煙規制、街中の喫煙所さえもどんどんと撤去され、愛煙家の悲鳴が聞こえてくるようです。

確かにタバコは本人の身体に悪いだけでなく、副流煙で周りにも健康被害が出てしまうものです。しかし、長年吸ってきた人にとって、「はい、時代の流れなのでタバコ辞めましょう」と言われてもこんな難題はありませんよね。とはいえ、時代の流れは変えられない……。

「喫煙所がない、でもタバコが吸いたい！」そんな時は、代わりになる行動をとり自分を誤魔化しましょう。吸いたい気持ちは長くて5分程度。例えばその間、顔を洗ったり、歌ったり、腹筋したり、ガムをかんだり。お試しあれ。

簡単レシピ

まるごとたまねぎスープ



<材料>

- ◇玉ねぎ・・・2個
- ◇水・・・500cc
- ◇コンソメ・・・1個
- ◇胡椒・・・お好みで
- ◇ベーコン・・・2枚

<つくり方>

1. 玉ねぎの皮をむき、上下を切り落とす。根っこ側に十字の切り込みを入れる
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れ、全体が柔らかくなるまでレンジでチン
3. 鍋に水とコンソメを入れ、溶けたら玉ねぎときざんだベーコンを追加し弱火で5分。
4. 火を止めてからお好みで胡椒をふって完成

<玉ねぎの効果>

玉ねぎに含まれる「硫酸アリル」という成分は、殺菌力に優れていて、体内に侵入したウイルスや菌を退治してくれます。

◆おわりに◆

冒頭で春の訪れの象徴としてタンポポを挙げましたが、もう一つ忘れてはならないものがありました。そう、つくしです！……地味ですって？ そう、彼らは茶色くて目立たない、とても地味な存在と認めざるを得ません。しかしつくしって実は美味しいんです。今の若い子は驚くかもしれませんね。でも昔は子供が摘んできたたくさんのお母さんがアクを抜いて佃煮や煮物、天ぷらにする。そんなのどかな光景がほんの数十年前まであったことを、知っていてほしいものです。それでは来月もお楽しみに。

クロスワード

1	2	3		4
5		B		
6A		C	7	
			8	9
10				

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】 カニ、エビ、サソリ、共通点は？
- 【タテ2】 白鼻芯、さてなんだ。
- 【タテ3】 昔からの意味
- 【タテ4】 おめでとう！！「サクラ〇〇」
- 【タテ7】 1000g
- 【タテ9】 ぶーぶー

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 春の七草のひとつ
- 【ヨコ5】 今年はお花見、できるでしょうか？
- 【ヨコ6】 身内に甘いことをこう言います
- 【ヨコ8】 テニスでボールが緩い山なりを描くショット
- 【ヨコ10】 〇〇〇休す

お知らせ

- ・3月21日は春分の日の為、お休みとなります
- ・当店はご予約優先です。ご予約をお願いいたします。

