

こんにちは！えいらく台整骨院の小川です。
早いものでもう 10 月に入りました。2022 年も残すところ 3 か月弱、今年もあっという間に冬がやって来そうです。
10 月は英語で October ですが、Octo は「第 8」を意味します。10 番目なのになぜ 8 かと言うと、古代ローマでは 3 月が年初めで、そこから 8 番目なので October なのだとか。話の小ネタにでも、ぜひお使いください♪
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



今年の 9 月は、土日のどちらかが雨が降っていた気がします。その結果、私のランニングが疎かになってしまい 9 月はほとんど走っていない気がします。(雨を口実にしているだけかもしれませんが。) 10 月は、時間を見つけて走りたいと思います。秋は、【〇〇の秋】って言いやすからね！みなさんも秋を楽しみましょう！

マスクで老けるって本当・・・？

マスクの着用時間も、コロナ禍の初めから合計するとだいぶ長くなりましたね。

最近、鏡の中の自分に老いを感じたことはありませんか？

マスクを長く着用し続けることで口の動きが制限され、顔がたるむといった「マスク老け」をご存じですか？

マスクをしていると顔半分が隠れている安心感から、表情筋をあまり動かさなくなります。特に口元は緩みがち。口角が常に下がっていませんか。表情筋も他の筋肉と同様、使わなければ衰えていきます。

次第にほうれい線や頬のたるみが目立つ老け顔に……。

更にマスク着用時は鼻のみだと息がしにくいため、自然と口からの呼吸が増えます。それもマスク老けの原因の一つとされています。

マスク老けを予防するには、これまで通り表情筋を使うこと。

マスク着用時でも口角を上げる意識をしましょう。割りばしを両方の八重歯あたりで噛む口角アップトレーニングなどを取り入れるとより効果的です。

また意外かもしれませんが、マスクを付けていても肌は乾燥します。

マスク内に湿気がこもることから、なんとなく保湿されているような気持ちになりますよね。問題はマスクを外した後。マスク内にこもっていた湿気が蒸発する際に、一緒に皮膚の水分も持って行ってしまうのです。

肌が乾燥すると、しわやたるみ、くすみを招きやすくなります。

特にこれからの季節はお肌の乾燥が一気に加速しますので、表情筋トレーニングとしっかり保湿でマスク美人になりましょう♪



効率化のカギは天井にあり？

おうちでの勉強やリモートワークがちっとも進まない時は、気分転換を兼ねてお気に入りの「カフェ」に移動してみませんか？心理学では、静かな空間よりもカフェ程度のざわめきが集中力を高めるとされています。

更に効率アップを図るなら、天井の高さに注目！天井が高い場所ではクリエイティブな思考力が高まるので、アイデア出しや、熟考する必要がある問題など「創造性」のある作業がオススメ。高ければ高いほどいいので、晴れた日はテラス席もよし。反対に天井が低い場所では「具体性」のある作業を。暗記科目や計画、報告書などがベストです。

ただし、お仕事の方はPCを開いたままトイレなどに行かないようご注意を！

簡単レシピ

たっぷりみょうがの鶏そぼろ



<材料>

- ◇みょうが・・・1袋
- ◇砂糖・酒・・・各大3
- ◇鶏ひき肉・・・300g
- ◇醤油・・・大2
- ◇七味唐辛子・・・適量

<つくり方>

1. フライパンで鶏ひき肉を炒め、パラパラしてきたら粗みじん切りにしたみょうがを加える
2. 肉に火が通ったら砂糖・酒・醤油を入れ、水分がなくなるまで火にかける
3. 唐辛子をお好みの量振りかけ、完成です♪

<みょうがの効果>

みょうがの主成分はカリウムと α -ピネン。カリウムはよく聞きますが、 α -ピネンは特定の植物にのみ含まれる珍しい成分で、発汗・呼吸・血行を促進する作用があります。脳の活性化に◎！

◆おわりに◆

「今日のお夕飯は何にしよう？」毎日の献立を考えるのって本当に大変……。ご家族に聞いて「なんでもいい」だと、困ってしまう日もありますよね。

10月10日は「缶詰の日」。1877年の同日に北海道石狩市で日本初の缶詰工場が出来たことに由来しています。缶詰の技術は年々進化し、今では缶詰一つで充分立派な一品になるものがたくさんあります！献立疲れしてしまったら、缶詰の日にあやかって「缶詰パーティー」はいかがでしょう？

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】 ○○⇄ポジ
- 【タテ2】 1cmで10○○
- 【タテ3】 美的感覚。あの人は○○○がイイ！
- 【タテ5】 最後はゆで汁をつゆで割って飲む
- 【タテ7】 ストーブやランプに使う油のこと
- 【タテ8】 西日本ではサメを○○と呼ぶ！？
- 【タテ9】 猫の種類。オスはとっても珍しい！

ヨコのヒント

- 【ヨコ2】 既婚女性の敬称
- 【ヨコ4】 乗用車の燃料
- 【ヨコ6】 ハン○○、エン○○、○○ライキ
- 【ヨコ8】 演歌歌手の坂本○○○、代表曲は「また君に恋してる」
- 【ヨコ10】 海外便はこの便がオトク

お知らせ

- ・11月2日（水）は院長都合により午後お休みとなります。
- ・当院はご予約優先です。ご予約をお願いします！