

けんせいの通信



～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

読むだけで体中から「パワーと元気」がほとばしる！

健整療院

検索



TEL 04-7141-5622

ホームページ <http://kensei22.jp>

所在地：千葉県柏市豊平町 11-7

☆こんにちは！健整療院の伊東です！



今年もいよいよこの時期がやってきました！ボジョレーヌーヴォーの解禁日です。今年も11月20日(木)ですね。今やもうすっかり日本に定着した秋のイベントですが、それでも「実はいまいちボジョレーヌーヴォーのことがよく分からない・・・」という方もいらっしゃると思うので、ここでちょっと基本をおさらい。まずボジョレーとは、フランスのブルゴーニュ地方にある地区の地名のことです。そして、ヌーヴォーとは「新しい」や「新酒」の意味。つまり、ボジョレーヌーヴォーとは『フランスのボジョレー地区で作られたその年の新酒』という意味なんですね。

そのボジョレー地区で収穫されたガメイ種という葡萄を使ってヌーヴォーは作られます。

ヌーヴォーは渋みの少ない味わいですから、ワインがどうも渋くて苦手・・・という方にもおすすめ。



健整療院のモットーは、

あなた自身が持っている「自然治癒力」を活性化して、身体のバランスを整えることです！！



体が緩めば心も緩む！

☆特集 ☆初冬に流行るノロウイルスに要注意!

そろそろ冬の足音が聞こえてきました。気温が下がり空気は徐々に乾燥します。そんな秋から冬へ季節が変わってくると、ここから春先まではいくつもの感染症がリレーのように流行しますから注意が必要です。特に、初冬から流行するのがノロウイルス。最近では夏場でも食中毒を起こしたりしているウイルスですが、本来の流行シーズンは初冬です。



潜伏期間は24～48時間と短めで、感染経路は主に2つ。

患者さんの便や吐瀉物にふれた手を介しての接触感染と、カキを中心とする2枚貝を食べて感染する場合があります。ノロウイルスは食べ物の中では増殖しません。人間のお腹の中だけで増えるため、**トイレに行った際の手洗いを徹底することが、最も重要な防御法になります。**また、もし身近にノロウイルス感染者がいた場合など、自分の身の回りの物にウイルスが付いている可能性がある時は、煮沸消毒がオススメです。ノロウイルスには一般的なエタノール消毒は効果がありませんが、85度以上1分以上の煮沸消毒で死滅させられます。特にこの時期は、調理道具などを定期的に煮沸消毒するとより安心でしょう。また、この時期になると生のカキを食べる人も多くなります。カキは大変美味しい食材ではありますが、残念ながらノロウイルスの住処となりやすく、毎年この生カキでノロウイルスに感染する人が後を絶ちません。

この時期は生で食べたい気持ちをぐっと抑え、85度以上1分以上でしっかり中まで加熱した物にすることでノロウイルス感染を防ぐことができます。

食べ物の注意と徹底した手洗いで、冬の感染症から身を守りましょう。

☆健康情報 ☆ノロウイルスとは

ノロウイルスの大きさは、直径29nm～37nm。RNA遺伝子をもち、カプシド(正20面体)構造体をもつ小さな球形のウイルスです。※1nm=100万分の1ミリ

ノロウイルス感染症はウイルス性食中毒の代表とも呼ばれる感染症であり、厚生労働省の調べでは、感染者数が年々増加傾向にあるウイルス性食中毒として危険性が示唆されているウイルスでもあります。

以前は小さな球形のウイルス形状を持つことから小型球形ウイルス(SRSV)と呼ばれておりましたが、2002年に開催された国際ウイルス学会にて「ノロウイルス」と世界的に称号が統一されています。



予防は、手洗いの励行!!

☆元気が出ることは ☆100歳になるまでは、10代



10代



「もう若くないから」と、ため息をついている25歳がいます。
「オマエはまだ若いのに何を言っているんだ。オレは、もう
歳だけど」と、怒鳴っている50歳がいます。
どちらも間違えです。

人間は、いくつから老人なのでしょう？ 10代と言うのは、
10歳から19歳のことでありません。

99歳までは、10代なのです。

100歳になるまでは、みんな同じ美しき10代なのです。
自信を持ちましょう。 —中谷彰宏 名言集より—

☆今月の出来事

11月の記念日

- 1日 紅茶の日
- 8日 レントゲンの日
- 12日 洋服記念日
- 15日 七五三
- 21日 フライドチキンの日
- 27日 ノーベル賞制定の日

▼レントゲンの日

1895年のこの日、ドイツ
の物理学者レントゲンが、
真空管に高電圧をかけて
実験しているときに、初め
てX線を発見した。



◆11月の花

- ◇コスモス
・花言葉
調和・乙女の真心
- ◆11月の誕生石
- ◇オパール
・宝石言葉
無邪気・希望



☆今月のプチ情報 ☆七五三

11月15日の土曜日は七五三です。最近では時期をずらして10月末くらいから行う方も増えましたが、毎年この時期の神社やお寺には、かわいらしく着飾った小さな子供たちがたくさん集結しますね。さて、この七五三。古くはどういった由来があるのでしょうか。11月15日の七五三の習慣が定着したのは江戸時代と言われています。当時は、幼児の死亡率が高く、7歳位まで成長しないと現在の戸籍である「人別帳」に記載されませんでした。それほどに無事に子供が育つことが貴重だったからこそ、節目節目で子供の無事の成長を神様にお願いしたのです。ちなみに古くから、3歳は髪を伸ばし始める「髻置」、5歳は初めて袴を履く「袴着」、7歳は大人と同じ帯を身に付ける「帯解」といったように、公家や武家において子供に関する儀式が行われていました。これを元に七五三は定着したのです。いつの時代も親心は同じですね。



☆本日のおすすめレシピ ☆山芋のヘルシーラザニア



1. 山芋(200g)はすりおろし、豆腐(200g)、マヨネーズ(大4)と混ぜ合わせて塩・こしょう(各適量)で味を調える。
2. フライパンを熱し、合いびき肉(200g)を炒めてトマトソース(200g)を加え、5分程度煮こむ。
3. グラタン皿に、¹2・¹1・¹1・¹1でたラザニア(計8枚)チーズの順番に各1/4ずつ層にし、残りの3/4も同様の順番でくり返し層を重ねる。
4. 230度に熱したオーブンで15分焼き、最後にパセリ(適量)をふる。

☆よろこびの声 ☆無事に踊りの公演を乗り切ることが出来ました



40代・日本舞踊
流山市在住

踊りを始めて数年経ち、大きい公演に出演させて頂くことになりました。日々特訓を重ねておりましたが、疲れのせいもあり、公演近くなって全身に違和感を感じるようになりました。そこで、踊りの先生に教えていただき、慌てて駆け込み治療して頂いた次第です。何より有難かったのは、本番間近に体だけでなく張りつめていた気持ちもリラックスでき、体のこわばりや痛みが驚くほど改善したことです。お陰様で大きな公演も無事に乗り切ることができました。今後は身体の張りを少しでも感じたら、伺いたいと思います。

☆健整療院からのお知らせ

11月2日 県民大会
15,16日 県新人戦
のために休院いたします。
詳しくはホームページの予約状況を

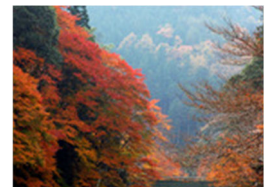
PC版 <http://kensei22.jp/00yj.html>
スマホ版 <http://kensei22.jp/00ys.html>
携帯版 <http://kensei22.jp/00yk.htm>

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記

めっきり気温も下がってきました。こうなると木々の葉も色づき、いよいよ紅葉のシーズンです。全国には紅葉の時期が一番混雑するという観光地もいくつもあり、日本人の「紅葉狩り」好きを表しています。その楽しみ方も様々で、日中楽しめるのはもちろん、最近では様々な場所で紅葉のライトアップもされるようになりました。神社仏閣や城郭、庭園内など、ライトアップの場所も色々です。温かい飲み物片手にじっくり夜の紅葉を楽しむのも、また風情があっていいですね。そもそも、これほど多種多様な木々が色づき、広範囲で紅葉が楽しめる国は世界にもそう多くないそうですから、せっかくの紅葉、精一杯楽しみたいものです。



健整療院 (24時間・365日受付)
〒277-0857 千葉県柏市豊平町11-7 (祝・土・日も受付)
ご予約は **04-7141-5622** まで



◆このニュースレターは、健整療院に来院していただいた患者さんにお渡ししています。