

# けんせいの通信

ソフト整体★スポーツマッサージ



～大切なあなたの「健康」とご家族のための情報誌～

健整療院

検索



TEL 04-7141-5622

ホームページ <http://kensei22.jp>

郵便番号 277-0857

Eメール [seitai@kensei22.jp](mailto:seitai@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！



9月1日は防災の日ですが、防災準備で意外と大きい問題なのが災害に対する恐怖や関心が強い時には熱心に準備するけれど、時間が経つと熱意が薄れなかなか長続きしないこと。準備で大切なのは、とにかく「続けること」と「常に準備しておくこと」です。その為には、防災のために行う準備を日常生活に組み込んでしまいましょう。水や食品類は、災害用としてストックしつつ普段の食生活に組み込んで一定のペースで消費し、食べ終わったらまた補充する。こうしておけば、いざという時に賞味期限を過ぎることはありません。また、普段からカセットコンロで鍋料理などをする習慣にし、いつでもコンロが使える状態にしておく。このように「これは防災用！」という線引きをせずに、普段の生活で使うアイテムと上手に混在させることが防災準備をゆるく長続きさせるコツです。

そして、普段から目につくところに置くことで、より日常生活に取り入れやすくなりますよ。



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 ☆ドライマウス



突然ですがみなさん、お口の中の健康状態はいかがでしょう。今回のテーマはずばり、「ドライマウス」について！つまり「何らかの原因で口が乾いている状態」のことを言います。

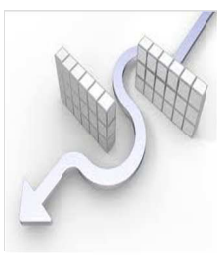
軽度であれば「ただ乾燥する」だけですが、重度になると痛み・ただれ・出血など様々な症状を引き起こすので注意が必要です。

まず、ドライマウスに本人が気付くきっかけになる初期症状に、口の木パつき、食べ物が飲みこみにくい、口臭…などがあります。最近、急に口臭が気になるようになったけれど特に歯周病などの問題がない場合は、ドライマウスを疑った方がいいかもしれません。ドライマウスの原因は「薬の副作用や病気によるもの」と「身体的な変化によるもの」と「生活習慣」ありますが、今回は身体的変化と生活習慣によるドライマウスに注目しましょう。主な要因は、加齢による口周りの筋肉の衰えに伴う唾液量の減少や、ストレス、過度の飲酒と喫煙、やわらかい物が多い食生活など。加齢によって口周りの筋肉が衰えるのもストレスも唾液を減らす要因です。人はリラックスしている時に唾液が分泌されるので、ストレスを感じる時間が長ければ長いほど唾液分泌が少なくなってしまいうんですね。3つ目の飲酒と喫煙や最後の「柔らかい物が多い食生活」も、全て唾液の分泌が減る原因です。そこで、出来るだけストレスの多い生活を見直しつつ、噛みごたえのある食べ物を取り入れるようにしてください。口周りの筋肉を鍛えるのは口角を引き上げてたるみを防止するなどの美容効果も期待できるので、ドライマウス対策だけでなく一石二鳥ですよ。



## ☆元気が出る言葉

回り道のない人生なんて、  
あらすいで読む小説のようなものだ。



小説をあらすいで読んで面白くありません。回り道や失敗をできるだけしないで、人生を歩こうとするのは、ダイジェスト版で小説を読むことと同じなのです。

あらすいだけ読んで、味わったと言えるでしょうか？

小説も人生も、回り道をしてこそ感動が生まれるのです。

回り道はその後の人生に必ずプラスになります。-中谷彰宏-

## ☆よろこびの声 ☆フットサルに復帰できそうです



会社員・30代  
(我孫子市在住)

フットサルで左膝を結構ひどく傷めてしまい、フットサルをやるどころかしばらく普通に歩けませんでしたが、慌ててこちらに来て、間をあげずに2回通った時点で痛みはだいぶ楽になりました。このまましばらく通ったら、またフットサルにも復帰できそうなので嬉しいです。治療の結果もそうですが、院長先生が明るく接してくれて励ましてくれるので、とても安心して治療を受けることができます。とても気に入ったので僕が奮めて、肩凝りに悩んでいた父もお世話になることになりました。これからも何か怪我をした時には、すぐこちらにお世話になろうと思いますので宜しくお願いします。

## ☆今月の出来事

1日 宝塚歌劇団レビュー記念日  
8日 ニューヨークの日  
11日 警察相談の日  
16日 競馬の日  
23日 万年筆の日  
29日 まねき猫の日



1954(昭和 29)年9月16日のこの日、日本中央競馬会(JRA)が農林省(現在の農林水産省)の監督の下で発足した。それまでは、農林省畜産部が運営する国営競馬だった。

## ☆今月のプチ情報 ☆中秋の名月

9月は中秋の名月。残暑厳しい季節ですが、旧暦では9月はもう秋なのです。今年の中秋は今月24日。本当の満月は実はその翌日の25日なんですが、中秋の名月は24日だそうです。さて、日本以外の国ではどんなお月見をしているのか。というわけで調べてみました。中国では「中秋節」といい、お正月にあたる春節に次ぐイベントで、とても盛大なお祭りですよ。日本ではお月見だんごを食べますが、中国では月餅。月餅を切り分けて家族みんなで食べるそうです。お隣韓国にも「秋夕」と呼ばれる同じような習慣があり、こちらはなんと三連休になるんだとか。中国同様、親戚一同が集まって先祖の墓参りをして秋の収穫を祝います。ヨーロッパでも秋の満月に合わせて収穫祭を行う習慣がありますが、ヨーロッパ圏では月は狂気の象徴とされてきました。そのため、月そのものを愛でて祝う習慣はなく、お月見といった楽しみ方はアジア圏独特のものなんだそうです。



## ☆今月のおすすめレシピ ☆簡単激ウマ“茄子の揚げ浸し”



1. 茄子中2本を軽く洗い、乱切りにする。
2. めんつゆ(150ml)を沸騰させ、火を止めておく。(電子レンジで温める場合600Wで2分)。
3. フライパンに1センチ程度油をひき、3分程度、揚げるように炒め、キッチンペーパーに1度あげてから、先ほどのめんつゆに浸ける。
4. 茄子が冷めたら、多めに大根おろしを添えてできあがり。  
ミョウガ・木苺・青じそなどもお好みでどうぞ。

「秋茄子は嫁に食すな！」なんて、ことわざもある秋茄子。秋に収穫されるものは身も締まり、種が少なくおいしいものが出回ります。そんな茄子の皮には「ナスニン」というポリフェノールが含まれており、女性に嬉しい抗酸化作用が期待できます。

コレステロール値を低下させる働きもあるので、軽く洗って、皮ごと一緒に調理しましょう。

また、油との相性がいいのも秋茄子の特徴。今回のレシピでは、アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素が含まれた大根と合わせ、さっぱりいただけるレシピです。

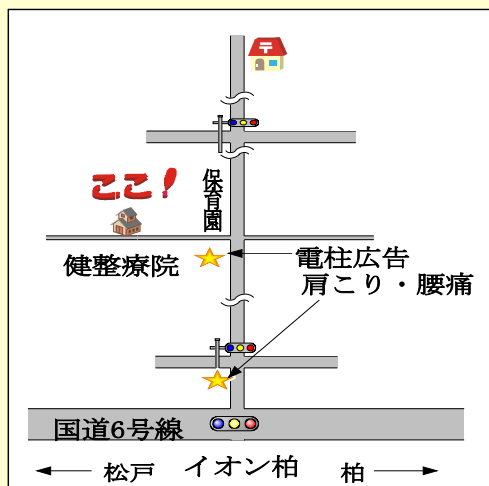
## ☆健整療院からのお知らせ

9月29、30日は国体の合宿で、休院の時間があります。  
詳しくはホームページを、

<http://kensei22.jp/00yj.html>

<http://kensei22.jp/s.html>

## ☆随れ家的な整体院です！



## ☆編集後記 ☆「警察相談の日」



今月11日は「警察相談の日」という日で、緊急性のないことを警察に相談する電話番号の「9110」にちなんで制定されました。9110番は、事件や事故の発生には至っていないけれど、ストーカーや近所トラブルなど、普段の生活上でのお悩みを相談する電話窓口です。つまり、通報は110番、相談は9110番ということですね。こういう「緊急か否かに」よる使い分けは、119番である救急にも「7119番」という相談窓口があります。緊急性の低い内容で110番や119番に電話するのは、本当に緊急性の高い人にしお寄せがいく行為なのでぜひ相談窓口を活用できるといいんですけど、正直まだそれほど「9110」とか「7119」って知名度がない気がするんですよ。皆さん、ご存知でしたか？



健整療院 (24時間、365日、祝・土・日も受付)

〒277-0857 千葉県柏市豊平町11-7

ご予約は **04-7141-5622** まで



kensei22.jp

◆このニュースレターは、健整療院に「縁のある方」にお渡しています。