

健康ニュース 第58号

くま鍼灸院通信

長野県飯田市三日市場 406-32

TEL 0265-32-1218

E-mail : kumayan49@gmail.com

ホームページブログフェイスブックも
ぜひご覧ください。

分かっちゃいるけど変えられない・・・

こんにちは(*^^*)コロナ自粛が明け、世の中が通常活動を始めた途端に仕事以外の用事が一気に忙しくなり、しかも当院のホームページがデータベースのエラーで閲覧できなくなり、どう修復したらいいのか分からず、困っている院長の熊谷です(^^)

新型コロナの感染状況が落ち着き、いろいろが通常に活動出来るようになってきているのはありがたい事なのですが、なんかそのペースにカラダがついていけないというか…慣れてないというか…(^^;)指導しているサッカーチーム、アザリーフイエットの大会やイベントが続き、鍼灸師会の研修会、講演会の準備、運営もあり、参加したい学会も続いたり…。「コロナが落ち着いている今のうちに出来る事はやっちゃおう！」っていう雰囲気がありますよね(笑)まあこういうのも嫌いじゃないんで出来る範囲でやっていきたいと思えます！



そんな中、ふと、こんな寓話を思い出しました！「木こりのジレンマ」と言われていますが、こんな話です。日々忙しくしている人、心当たりのある人もいるのでは…。

“ある木こりが、がんばって木を切っている。

通りかかった旅人がその様子を眺めていたが、斧を振るう勢いのわりに、なかなか木が切れていない。見ると木こりの使っている斧が刃こぼれているようなので、旅人は言った。

「斧を研いだほうがいいのでは？」　すると、木こりは言った。

「わかっちゃいるんだけどね、木を切るのに忙しくて、それどころじゃないよ」(笑)“

よくありがちな寓話ですが、本人は意外と気づいてないか、わかっているても同じ行動を繰り返してしまっているかもしれません。患者さんでも結構こういう方っているんですよ。

怪我して調子悪いのに「練習が忙しくて治療に行けないんですよ…」→いや、練習休んで治療してからやった方がいいでしょ！



外反母趾の人が合っていないシューズを履いてマラソンの練習を頑張っていて「いくら練習しても走るのが速くならないんですけど…」→いや、適切なシューズやインソールを使えば痛みも出ないし早くは走れるようになりますよ！

他にもいろいろあるとは思いますが、きっと思い込みがそうさせているんでしょうね。何かを改善するためには一時的に何かを諦めたり、手順を変えたり、大事な事に気づくことが必要かもしれません。何かを手放したり、自分のこだわりを変えるというのは勇気がいるかもしれないし、それを理解する賢さも必要かもしれません。突っ走る時も立ち止まる時も必要だと思いますが、忙しい時ほど賢く過ごしたいですね！

腸から元気に♪

こんには！ スタッフ宮澤です。朝晩の温度差がある今日この頃。うまく過ごしていきましょう(^)/
新型コロナウイルス感染症の影響を受け、健康への意識が高まりましたね。農林水産省「[食育に関する意識調査](#)」によると、20～30代の若い世代は比較的、食生活の変化にうまく適応しはじめています。一方、40～60代では、「生活習慣病の予防や改善」への関心が高いものの、バランスのとれた食事を続けるのが難しくなっていると感じている人が多いと分かったとありました。

農林水産省「[食育に関する意識調査](#)」2020年12月に全国20歳以上の男女5000人を対象に実施(有効回収数2395人)

また、コロナの拡大前に比べて、食生活の変化が「増えた・広がった」と答えた人で、変化したもとして多いもの⇒「自宅で食事を食べる回数」(35.5%)、「自宅で料理を作る回数」(26.5%)、「家族と食事を食べる回数」(20.0%)。逆に、食生活の変化が「減った・狭まった」と回答した人で多いもの⇒「おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ」(7.8%)。また、「変わらない」と回答した人で多いもの⇒「規則正しい食生活リズム」(82.5%)、「栄養バランスのとれた食事」(80.2%)。

【[バランスのいい食事](#)】は大切と知りつつ、食事は【食べるのはアツという間(笑)】では…作るのは!?!?なのです(^ω^)
働きながら、食事を作る立場として、【[簡単・美味しい・栄養 OK](#)】というおかずは大変ありがたいです。ちなみに、体内の[免疫細胞](#)の60%以上が腸管(小腸と大腸を合わせた部分)に存在しているという説もあります。腸を整える。大事ですね♪
コロナうつうつを、ねばねばパワーで吹き飛ばせますようにという願いも込めて【[ねばねば小皿](#)】レシピをご紹介します。

[ねばねば食品](#)善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維豊富な食品。(納豆、メカブ、オクラ、長芋、山芋、なめこなど)腸内環境改善の効果あり。

【ねばねば小皿レシピ】

○材料(2人分)※材料は全部そろってなくても、ある食材だけでもOKです♪

・まぐろの刺身:10切れ位・納豆1パック・温泉卵2個・山芋5~6cm・オクラ3本・大葉2枚

○作り方:オクラを茹でて3mmほどの輪切り。その他の食材も食べやすいお好みの大きさにカット。小皿に好きなように盛り付けて醤油をかけてどうぞ♪

※腸活・ねばねば食品の効果的な摂り方など、くま鍼灸院スタッフブログにアップします。

ご興味ある方はご覧くださいませ(^)/



月に関する事



皆さんこんにちは、スタッフの飯塚です。今回のテーマは月です。月は地球の唯一の衛星です。秋は月がはつきり綺麗に見える季節だそうです。その理由は、空気が乾燥していることや定期的に雨が降る季節で、空気中のチリやホコリが洗い流されて空気が澄んでいるためはつきり見えやすいそうです。また、月が見える高さが秋はちょうど良いためです。

地球から月までの距離はどのくらいあるかご存知でしょうか？ 答えは **38万キロ**とされています。時速100キロの車

で月を目指すとして3800時間 = **約58日間かかる距離**です。意外と離れていますね。人類初の月面着陸を実現したアポロ11号は地球の軌道から月まで時速約3万5000キロのスピードで**3日**かけて月に到達したとされています。

月は地球の周りを**約27日かけて回っています**。月は地球と同じ面を見続けながら地球を回っています。これは、月が地球を回る公転と月自身が回る自転が1周回り終わるのが27日なので地球から月は同じ面が見えてしまうそうなのです。月の満ち欠けで周期をもとにした暦法で**太陰暦**というものがありますが、かつては太陰暦が主流でした。太陰暦は漁業など潮の満ち引きに関係する職業で広く使用されてきていました。**太陰暦は1ヶ月約29日間で12ヶ月354日**です。地球の1年は約365日。太陽を周期とした暦法**太陽暦**は**12ヶ月365日**で地球の周期と同じです。現在は太陽暦が主流になっています。

2020年代の現在、月への民間旅行は実現していませんが、高度100キロの宇宙旅行は実現しました。2030年代には高度400キロの民間での宇宙旅行が実現するそうです。高度400キロは宇宙ステーションがある地球の軌道上です。そして、2040年代にはついに民間での月旅行が実現すると言われて

スペースX社の宇宙船 スターシップ



います。一足先に2023年、実業家の前澤友作氏が米国のスペースX社の宇宙船スターシップに乗り民間人として初めて月を周回する旅行に行くようです。また、今年の3月に前澤氏と月旅行を共にする仲間8名を募集していました。一体どんな人が月旅行に行くのでしょうか？ちなみに、月旅行は1週間ほどかけて行われ、月に着陸することはないそうです。皆さんは月へ行ってみたいですか？

お知らせとお願い

現在当院のホームページが閲覧できない状況になっており申し訳ございません m(__)m

サーバーのバージョンアップに伴うデータベースの接続エラーのようなのですが素人にはなかなか難しい状況で困っております…(+_+) (この状況に対応してくれないサーバーってどうなの!?) 出来るだけお金をかけず自分でやって来た限界かなって、ちょっと思っています…。業者に頼めばしっかりやってくれるのは間違いないのですが決して安くはないのです…(^;)こんな話はしたくないですが、変な話、経費がかさめば、治療単価を上げたり、治療時間を短くしたりして対応するのが通常の流れなのですが…。出来るだけそうはしたくない…お気持ちお察しただければと思います。皆さんに必要な情報をお届けするためにもいち早く復旧できるように努めて参りたいと思っておりますので今しばらくお待ちください。

そこで皆さんにお願いがございます。Google のクチコミにて高評価をお願いできませんでしょうか！という図々しいお願いです(^;)鍼灸治療というのは知らない人からするととてもネガティブな印象でとてもアウェイな扱いを受けているのが現状です。まあ痛そうだし、熱そうだから仕方ないのですが…(^;)少しでも困っている方達の力になりたいと思っていますので、その方たちに声が届くようによくお願いします m(__)m 飲食店など多くの店舗はクチコミ、高評価に対して報酬を払って書いて頂いているようですが、あからさまにそんなことはしたくないので(^;)高評価頂いた方にはしほばを振って優しくさせていただきます(^_-)-☆(笑)

こちらの QR コードよりページに進めますのでお願いします(****) ↑



「小児の食物アレルギーについて」の講演会のご案内

11月28日(日)午前10時～12時に飯伊鍼灸師会主催で飯田女子短期大学にて健和会病院、院長・小児科医の和田浩先生より「小児の食物アレルギーについて」ご講演頂きます。

参加費 500 円。離乳食をはじめていく上で不安に感じている方、お子さんの食物アレルギーとの付き合い方に困っている方必見です！ QR コードよりお申込みください(^_-)-☆

