

ジヨイント

J O I N T

vol. 70

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

寒さに負けない体づくり

～年末年始特集～

気温がぐんと下がり寒い冬がやってきます。また同時に何かと忙しい年末、年始もやってきます。今回は、「寒さに負けない体づくり」の特集です。年末年始を楽しく健康に過ごすための話題、ミニ知識を掲載しています。



冬の体力づくり



乾布摩擦(かんぷまさつ)

冬に行う健康法として上半身裸になり、乾いた布で身体をこする「乾布摩擦(かんぷまさつ)」があります。乾布摩擦の効果は、大きく分けて3つあります。1つ目は、皮膚をこすって刺激することで血行がよくなります。2つ目は、古い皮脂が取り除かれて新しい皮脂が分泌され、皮膚にうるおいが出ます。3つ目は、全身を冷たい空気にさらすことで、体温調節機能が高まり、寒さに強い身体になります。

鍋料理のすすめ

寒い冬といえば体が温まる鍋料理。野菜、肉、魚介類などたくさんの食材を入れれば、栄養バランスのよい料理になります。鍋を調理するポイントとして材料は煮えにくいもの（野菜なら根菜類、肉類なら骨付きのもの）から加えます。また、熱に弱いビタミンCなどを多く含む葉野菜類（春菊、ほうれん草など）は仕上げに加え加熱しすぎないように注意しましょう。



鍋料理に使われる代表食材の栄養チェック

- | | |
|--------------|--|
| 白菜・春菊 | ビタミンC、β-カロチンが多く含まれており、風邪予防や疲労回復、抗酸化作用によるがんや動脈硬化の予防に有効です。 |
| しいたけ | ビタミンB1、B2、骨の強化に効果的なビタミンDなどが豊富に含まれています。 |
| 豆腐 | コレステロール低下作用があり動脈硬化に有効で、ほかにも女性ホルモンに似た構造のイソフラボノイド（配糖体）が、発がん抑制や骨粗しょう症の予防に効果があります。 |
| じゃがいも | ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。 |

年末特集 大掃除で体を鍛えましょう

年末は大掃除をしてすがすがしい気持ちで新年を迎えたいものです。面倒に思える掃除も、考え方によっては手軽にできる全身運動です。例えば、トイレ掃除は3分間行くと、6キログラムの重りを持って100メートル歩くのと同じ運動量になるそうです。具体的に、トイレの床を拭くときは、低い姿勢になって掃除するので上半身、下半身ともに鍛えることができます。また、便器のフチはブラシでごしごしこするので主に上半身を鍛えることができます。

他にも、窓拭きは、腕や肩が鍛えられます。高いところを拭く時は背筋や腹筋も必要としますし、背伸びして拭けば下半身の運動、バランスを取る運動にもなります。

床拭きやお風呂掃除はかがんだ姿勢で手を伸ばして行うのでトイレの床掃除と同じように下半身、上半身、両方の筋肉が鍛えられます。今年の大掃除、体を鍛えながらやってみましょう。大掃除中は、『どこの筋肉を使っているのか』ということ意識しながら行うとより効率的に筋肉が鍛えられます。また、利き手だけでなく、反対の手・足を使うのもいいかもしれません。ただし中腰の姿勢は腰に負担があるので、長時間同じ体勢で作業しないように注意して下さい。



正月特集 初詣(はつもうで)

初詣は、以前は元旦に限られたものでしたが、今では松の内(1月7日)までに詣でれば良いと言われています。その年の干支に基づいた縁起のいい方角の神社・仏閣に詣でると年神から福が与えられると考えられていましたが、最近では意識することなく出掛ける方も多いようです。1年の計は元旦にあり。初詣に出かけましょう。

おせち料理

おせち料理はどれも日持ちの良い料理が並びますが、これは「節目を祝う神聖な日に台所を騒がせてはならない」、「火をつけて荒神様を怒らせてはならない」などといった理由からだそうです。



おせち料理に使われる食材豆知識

- 【数の子】: 子孫繁栄の願いをこめて。
- 【黒豆】: “豆” にかけてマメに働けるよう、暮らせるようにとの願いをこめて。
- 【伊達巻】: 渦巻き模様が巻物を連想させることから知識が増すようにとも。
- 【昆布巻】: 「よろこぶ」の語呂あわせで、喜びに満ちた一年になりますようにとの願いをこめて。
- 【はまち】: はまちが出世魚と言われており、出世を祈願して。
- 【里芋】: 子芋がたくさん付く事から子宝に恵まれますようにとの願いをこめて。

知ってますか? 年末ミニ知識

年越しそばに込められた思い

大晦日にそばを食べて過ごす風習の始まりは江戸時代中期頃だそうです。「細く長く生きられますように」と願いを込めて食べるという説やそばが切れやすいことから、「一年間の災厄や苦難を切り捨て新たな年を迎えられますように」と食べるようになったなど、いろいろな説があります。



除夜の鐘

除夜の鐘を突く回数は108回。仏教では人間には108種の煩惱(=人間の心身を苦悩させるもの)があるとされ、煩惱を除去し清らかな年を迎えようと108回鐘を突くそうです。その他にも、四苦八苦を取り払う“ $4 \times 9 + 8 \times 9 = 108$ ”だからと言う説もあります。

健康教室

平成21年10月20日火曜日、「おとぎ話 カチカチ山」と題して第144回健康教室を開催しました。女優の三島ゆり子さん他3名をお迎えし、おとぎ話「カチカチ山」を朗読していただきました。また、オカリナの演奏をしていただきました。



今回お伽草子「カチカチ山」を朗読していただいた三島ゆり子さん達。

お伽草子
カチカチ山
太宰治著



三島ゆり子さん

1959年、第7期東映ニューフェイスとなる。以後、京都撮影所で多数の時代劇に出演。70年代半ばからは活動の場をテレビに移す。現在は関西を拠点にバラエティやラジオ番組で活躍中。



素晴らしい朗読を披露していただきました。



お伽草子「カチカチ山」のはじまりはじまり～



オカリナ：フルートの一種。別名スイートポテトとも言われています。

オカリナの演奏。きれいな音がリハビリ室にひびいていました。



今回の健康教室もたくさんの方に参加して頂きました。

お知らせ



秋の遠足に行ってきました



平成21年10月30日金曜日、入院患者さんたちと秋の遠足に行ってきました。当日は、天気も良く、ぽかぽか陽気の中、公園でお弁当を食べてきました。



みんな笑顔で、はい、チーズ！

次回の健康教室のお知らせ

12月17日木曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「音の調べ」です。

トランペット奏者 ハラルド・ナエスさん、

ピオラ奏者 木野村望さんご夫妻によるミニコンサートを行います。

日本の童謡や、クリスマスソングなどを演奏していただく予定です。皆様お誘いあわせのうえご参加下さい。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

