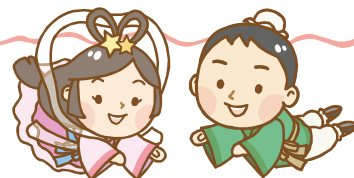


## 養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>Eメール [yojo.houmon@gmail.com](mailto:yojo.houmon@gmail.com)

## 院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。暑い夏がやってきましたが、皆さんも暑さ対策のために『冷房』を効かせてお部屋を涼しくされていることと思います。ただ、文明の利器を使うことは便利ではありますが、体には少々負担がかかっています。例えば、冷房の影響で体調を崩してしまう方もいらっしゃいます。こういった体調不良は主に、むくみ、疲労感、肩こり、頭痛、神経痛、腰痛、食欲不振などを引き起こしてしまいます。なぜこのような不調を起こしてしまうのかというと、それは冷房が効いた所に長時間いることに体が慣れてしまうため、うまく汗をかけなくなってしまうことが原因のようです。こういった不調は、自律神経の働きが不安定な幼児や高齢者などに多く見られます。また、こういった症状以外にも、冷房は病を引き起こす場合もあります。例えば、冷房を使用して部屋が乾燥してしまうと「ウイルス性の感染症」にかかりやすくなってしまったり、換気を怠ると「シックハウス症候群」を引き起こしたりすることもあるのだとか。誰でも暑いのは嫌なものです。私も好きではありませんが、しかし、暑いからといって冷房の効いた部屋ばかりにいては逆に体調を崩すことにもつながります。つまり、暑い時にはある程度汗をかくことが、人間を含む動物本来の姿でもあるといえるのかもしれませんが。暑い夏ではありますが、朝夕の涼しい時間帯に散歩をしたり、積極的に部屋の換気をすることは、ある意味“健康管理”と同じことだと思います。暑い夏は熱中症対策だけでなく、こういった『冷房症』にも気を付けるようにしましょう。

院長 神原正悟

## 意味を勘違いしやすい慣用句

「募金を集める」と「募金を呼びかける」

A: × 「街頭で募金を集める」

B: ○ 「街頭で募金を呼びかける」

## 【解説】

募金は「寄付金などを募って集める」という意味があるため、「募金を集める」「募金を募る」と言い方は重ね言葉にあたります。したがって「募金を呼びかける」「募金活動をする」などが正しい言い回しになります。ちなみに、重ね言葉とは意味が重複する言葉のことで、たとえば「頭痛が痛い」「馬から落馬する」などのように使ってしまうことです。重ね言葉は文字にすると気がつきやすいのですが、口頭だとつい使ってしまうかもしれませんね。

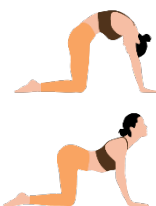
スタッフ伊藤の  
ボランティア レポート

今回は「ふれあいサロン ピヨピヨ」でストレッチとして取り入れているヨガのポーズ「猫のポーズ（キャットアンドカウ）」をご紹介します。

このポーズは背中やお腹、腰回りなどのストレッチだけでなく、呼吸を意識しながら背骨周りを刺激することで自律神経を整える効果もあります。

- ①両手を肩の真下に手をつき、背中を床に平行に四つん這いになります。
- ②息を吐きながら背中を高く持ち上げ丸めていきます。
- ③息を吸いながら背中を反らせ目線は斜め上へ。
- ④ゆっくり元に姿勢に戻します。

取り入れやすいストレッチですのでぜひ♪



## 女性も油断禁物！ 「足の水虫」

「水虫」といえば中高年の男性がかかるイメージですが、実は患者の男女比率は6：4で女性も増加傾向にあるそうです。現在、**日本人の4人に1人が水虫にかかっている**とされていますが、かかっているにも自覚のない方も多いそうです。とくに夏場は水虫菌が増殖しやすい季節なので注意しましょう。



### 【水虫って？】

水虫は、**白癬菌と呼ばれるカビの一種が皮膚の角質層に寄生する病気**です。水虫の人が使ったスリッパなどを介して、他の人の足の皮膚に付着して感染してしましますが、その日のうちに洗い流せば罹患しませんが、皮膚に傷などがあると菌がそこから入り込みやすくなり、そこに高温多湿な環境が加わったりすることで、水虫に発展してしまいます。



### 【水虫は大きく分けて4タイプ】

#### 「爪水虫」

爪にできる水虫です。特に多いのが親指の爪で、症状は爪が厚く白っぽくなり、ボロボロと欠けやすくなります。かゆみはなく表面に縦シワができる人もいます。



#### 「小水泡型」

足の裏や土踏まずなどに小さな水ぶくれができるタイプです。強いかゆみを伴い、やがて皮膚が赤くなって皮がむけていきます。



#### 「しかん型」

足の指と指との間にできるタイプで、特に中指と薬指の間に見られます。初期はかゆみや赤みがあり、そのうちグチュグチュとただれて皮がむけたり白くふやけたりします。



#### 「角質増殖型」

かかとの皮膚が厚く硬くなるタイプです。かゆみはなく、皮膚が乾燥してカサカサした状態になり、皮がむけたりひび割れを起こします。



### 【水虫の予防と対策】

水虫にかからないためには、次のようなことに気をつけましょう。

- ☐ 水虫の人とスリッパやバスマットは共有しない
- ☐ 家族が水虫の場合は床掃除をこまめに行う
- ☐ 1日1回は足を洗う
- ☐ 同じ靴を毎日履かずに乾燥させる
- ☐ 足の裏を傷つけないようにする
- ☐ つま先の窮屈な靴やブーツは長時間履き続けない

水虫は塗り薬（症状によって飲み薬も併用）を塗って治療を行います。薬は医師に決められた期間を守って使用します。また、水虫は再発しやすいため、治った後も毎日の習慣を見直しましょう。

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### 材料（4本2人分）

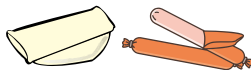
- ・春巻きの皮……………2枚
- ・魚肉ソーセージ……………1本
- ・スライスチーズ……………4枚
- ・焼き海苔……………全形1枚
- ・カレー粉……………小さじ1/4
- ・薄力粉……………小さじ1/2
- ・水……………小さじ1
- ・サラダ油……………小さじ1

### 栄養価（1人分）

- エネルギー……………235kcal
- カルシウム……………233mg
- ビタミンC……………2.1mg
- ビタミンE……………0.8mg

## 魚肉ソーセージと海苔の スティック春巻き

### 作り方



- ①：春巻きの皮とスライスチーズは半分、魚肉ソーセージは縦4等分、焼き海苔も4等分にします。薄力粉と水を混ぜ合わせ糊を作ります。
- ②：春巻きの皮を横長に置き、皮の左右両側は1.5cmずつ空けて、手前に焼き海苔、上にスライスチーズを広げます。その上に魚肉ソーセージを置き、カレー粉をふります。
- ③：②で1.5cmずつ空けた部分を内側に折り込み、手前からくるくると巻き上げていきます。最後は糊をつけてはがれないようにしてください。
- ④：オーブントースターのトレイにアルミホイルを広げ、③を並べます。サラダ油を春巻きの表面に塗り、オーブントースターで4分焼いたら、さらにひっくり返して2分ほど焼けば出来上がりです！

### ワンポイント！

肉ソーセージ、チーズ、海苔には骨や歯の健康づくりには欠かせない**カルシウム**が多く含まれています。

