

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。 まだまだ厳しい残暑は続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？ こう暑さが続くとも夏バテが長引いている方も多いのではないかと思います。 夏バテというのは夏の暑さに身体が負けてしまった状態を指します。 原因としては『発汗すぎたため体内の水分やミネラルが減少した』『暑さによって胃の消化機能が低下し、必要なカロリーや栄養がとれなくなった』『寝苦しい夜が続いたことで睡眠不足になり、体力と脳神経の働きが低下した』『室内と室外の温度差が激しいため、体温調節の機能が低下した』 大きく分けてこのような事が考えられます。 対策としては何と言っても「規則正しい生活をすること」です！

## 【食べる】

夏バテ解消に特にお勧めなのが「豚キムチ」。 定番中の定番ですが、豚肉に含まれるビタミンB1と食欲を促してくれるキムチのコンビネーションは最高です。 また、食欲の秋とも言われるようにこれからは美味い食材が出揃います。 旬の食材は栄養もたっぷりですから存分に味わいましょう。

## 【運動する】

まだまだ残暑が続いている中ですが、お勧めなのが無理のない範囲でのウォーキング。 ご近所に散歩がてら少し歩いて行くだけでも良い運動になります。 暑い日は水泳も良いかもしれませんね。

## 【寝る】

寝苦しくて寝られない夜もあるかと思いますが、クーラーや扇風機などを駆使して十分な睡眠をとるようにして下さい。

秋の魅力を満喫するにはもう少し残暑が去ってからはなりそうですが、本格的な秋が到来するまでにしっかりと夏バテを解消しておきましょう。

院長 神原正悟

意味を勘違いしやすい慣用語  
「にやける」と「にやにやする」

A: × 「彼女が意味ありげに、にやける」  
B: ○ 「彼女が意味ありげに、にやにやする」

## 【解説】

「にやける」と「にやにやする」、どちらも同じ意味だと思っていませんか？ 実は「にやける」の方は、**なよなよしていることから転じて「うわついている」といった意味**の言葉で、「薄ら笑いを浮かべる、意味深に笑う」といったような意味ではありません。 本来は男性に対してのみ使われる言葉のため、女性に対して使うのは誤用になります。 一方で、「にやにやする」は**男女どちらにも使われる言葉**なので、笑っている様子を表すときはこちらの表現が適切です。

スタッフ伊藤の  
ボランティア レポート

「ふれあいサロン ピョピョ」ではストレッチなどを行う際、呼吸を意識しながら取り組んでいます。今回は「呼吸」についてさらに調べてみました。

日常においては**胸式呼吸**(胸の上部を使った浅い呼吸)が一般的ですが、ストレッチなどリラックスしたい時は副交感神経を優位にするために**腹式呼吸**が有効です。また、鼻から息を吸うことでフィルター効果や加温・加温などの利点があり、気道の広い口から息を吐くことでスムーズに行うことができます。

## 腹式呼吸のポイント

鼻からゆっくりと息を吸い込み、お腹を膨らませ、口からゆっくりと息を吐き出します。

就寝前のリラックスにもオススメです。

今日からできる  
加齢臭対策は？

## 【加齢臭の原因は？】

加齢臭の原因は**ノネナル**という物質です。 この物質が中年の皮脂に多く見られる『9-ヘキサデセン酸』という脂肪酸と、高齢になると増加する『過酸化脂質』と結びつくことで作り出されます。 ほかに、皮膚に存在している細菌により脂肪酸が分解されることでも加齢臭は作り出されるそうです。

## 【加齢臭が「おじさん臭」と言われるのはなぜ？】

加齢臭の原因となる「脂肪酸」は年齢を重ねると男女共に増えてきますが、皮脂量を比べると、女性の場合は年齢を重ねることに減っていくのに対し、男性の場合は女性よりもその減り方が少ないため、おのずと皮脂量の多い男性の方が臭いが強くなってしまいます。 こういった理由もあり「加齢臭はおじさん臭」といったイメージがついてしまったのかもしれない。

また、臭いに対する敏感さも男性の方が衰えやすいといったデータも出されているため、男性は加齢臭があったとしても自覚することが難しいのかもしれない。

## 【加齢臭を防ぐ方法は？】

加齢臭を抑えるためには**ノネナルの増加を抑える**ことが重要です。 ポイントとしては「食事面」のほか、「ストレスのない生活を心がける」「紫外線を浴びない」「タバコを吸わない」「生活習慣病に気をつける」ことが大切です。

## &lt;加齢臭を防ぐ食べ物&gt;

食事面では、肉などの動物性脂肪を多く含む食べ物を控え、**ビタミンC・ビタミンE・カロチン(ビタミンA)**が豊富に含まれている食べ物・果物類をたくさん摂るようにしましょう。

## &lt;皮脂腺の多いところをしっかりと洗って清潔にする&gt;

皮脂腺の多い所をしっかりと洗って清潔にすることも大切なポイントです。 とくに皮脂腺が多い「**耳のうら**」「**首のうしろ**」「**胸の中心部**」「**背中の中心部**」「**脇の下**」をしっかりと洗って清潔にしましょう。 また、汗腺を鍛えるために、**ぬるめのお湯でゆっくり入浴**をしたり、ウォーキングやジョギングなどの**有酸素運動**も効果的です。

加齢臭を抑えるエチケットが**健康**や**若さケア**にもつながります。 年齢を重ねても加齢臭が出ないことは、**健康の証**ともいえるのかもしれない。

食卓にもう一品！  
簡単健康レシピりんごとコーンの  
白和え風サラダ

## 材料 (3人分)

・木綿豆腐……………160g  
・長芋……………20g  
・水菜……………20g  
・りんご……………15g  
・ツナオイル漬け……………15g  
・コーン……………15g  
・芽ひじき……………1g  
・ユズの皮……………0.5g  
・マヨネーズ…大さじ1と1/2  
・練りごま……………小さじ1/2  
・しょうゆ……………小さじ2/3

## 栄養価 (1人分)

●エネルギー……………113kcal  
●たんぱく質……………5.2g  
●カルシウム……………9.5mg  
●食物繊維……………1.0g

## 作り方

- ①: 芽ひじきは水でもどす。 木綿豆腐は布巾などにくるみ、重しをのせて10分ほど水切りする。
- ②: りんごは種をとって皮付きのまま食べやすい大きさにカットする。 水菜は根元を切り落として2センチの長さにカット。 ユズの皮は粗く刻み、長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③: ボウルに水気をとった①、②、残りの材料をすべて入れて混ぜ合わせたら完成です！

## ワンポイント！

豆腐には、体の基本的な機能を支えるために不可欠な栄養素である**たんぱく質**や**カルシウム**が多く含まれています。 また、りんご・長芋・水菜には**食物繊維**や**ビタミンC**も多く含まれています。

