

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

院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。朝夕に肌寒さを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて、今ごろの季節になると、近くの学校で運動会の練習をしている子どもたちを見かけることはないでしょうか？運動会は本来“秋”に開催されるものとして、俳句の世界でも「運動会」は秋の季節語になっているそうですが、実は平成以降は“春”に行う学校が増えているそうです。

ベネッセ教育総合研究所が全国の小学校に行った調査によると、昭和60年ではおよそ7割の小学校が秋に運動会を行っていましたが、それが27年後の平成24年の調査では、春が4.4%、秋が5.4%とほぼ同じくらいに。これには地域によってかなりの差があり、北海道や東北では春に開催する学校がおよそ7割、その他の地域では秋に開催する学校がおよそ7割と逆転しているそう。梅雨がないといわれる北海道では、逆に秋の天候が荒れやすかったため、以前から秋よりも春に開催する学校が多かったのだとか。

近年では秋の台風シーズンを避けたり、クラス替えをした新しいクラスで運動会の練習を経てクラスの結束を深められるといったメリットもあることから、全国的にも春に行う学校が少しずつ増えているという話も耳にします。さて、運動会の開催は春と秋のどちらが全国的に見て多いのでしょうか？気になるところです。昔からある運動会ですが、このように時代とともに少しずつ変化しているようです。それでは、季節の変わり目ですので風邪など引かれませんようお過ごしください。

院長 神原正悟

意味を勘違いしやすい慣用語
「どおり」と「どうり」

- A: × 「彼はかつて高校球児、どおりで野球が上手いわけだ」
- B: ○ 「彼はかつて高校球児、どうりで野球が上手いわけだ」

【解説】

会話の中ではあまり気になりませんが、「どおり」と「どうり」は違う意味の言葉になるため、文字にするときは注意が必要です。「どおり」は漢字では「通り」になり、同じ状態・そのままであるという意味で、「今まで通り」「予想通り」などのように使われます。一方、「どうり」は漢字では「道理」になり、理由がわかって納得するという意味で、「ここは標高が高い、どうり(道理)で涼しいと思った」などのように、主にそうなる理由とセットで使われます。

スタッフ伊藤の
ボランティア レポート

先日、伊藤家から中学3年生の長男と一緒に「ふれあいサロン ピヨピヨ」に参加！当日の様子についてご報告させていただきます。

「体験活動に参加しよう！」というテーマでボランティア等に参加し、体験レポートを提出するという学校の夏休み課題があり、皆様のご承諾を得て今回参加させていただきました。

当日は区の職員の方も参加。思春期真っ只中の本人はほぼ言葉を発せずでしたが(笑)、心温かい皆さんに囲まれ、ステップからリボンを用いたメイボールダンスなど皆さんと一緒に取り組みました。無事、レポートも提出できたようです。ありがとうございました。

長男

乳酸菌パワーで
健康生活を送ろう！

【乳酸菌の種類】

人間の身体にとって身近で重要な3種類の乳酸菌をご紹介します。

「シロタ株」…生きたまま腸内に届く菌で、人間の身体にとって有益な菌を増やし、悪い菌を減らす働きをします。

「乳酸球菌」…牛乳や乳製品に多く見られるほか、漬物などの植物性発酵食品などにも含まれています。

「ビフィズス菌」…腸の働きを良くする整腸作用、病原菌をはじめとした有害な菌の増殖を抑える作用があり、代表的な善玉菌として知られています。

【乳酸菌は腸内でこのような働きをしてくれています】

・便通の改善 ・コレステロール値の低下 ・免疫力の向上 ・アレルギー抑制効果 ・美肌効果

【乳酸菌を含む主な食品】

乳酸菌を多く含む代表的な食品の一つが「ヨーグルト」です。ヨーグルトに加えられている乳酸菌の種類としては「ビフィズス菌」「ガセリ菌」「ブルガリクス菌」「シロタ株」などが挙げられますので、いくつかの商品を試してみても自分の身体に合った乳酸菌を見つけてみましょう。



【乳酸菌を増やす作用がある主な食品】

腸内の乳酸菌を増やすには、乳酸菌を含む食品を摂取するほか、乳酸菌のエサとなる食品を摂取して増やす方法があります。乳酸菌のエサになるのは主に「オリゴ糖」と「食物繊維」なので、この2つを意識して取り入れるとよいでしょう。



<オリゴ糖を含む主な食品>

●大豆などの豆類 ●たまねぎ ●ねぎ ●にんにく ●ごぼう ●ブロッコリー ●アスパラガス ●カリフラワー ●アボカド ●バナナ など



<食物繊維を含む主な食品>

●穀類(玄米、胚芽米、麦めしなど) ●芋類(さつまいも、里芋、こんにゃく、しらたきなど) ●きのこ類(しいたけ、しめじ、えのきなど) ●豆類(大豆、小豆、納豆、インゲン豆、おからなど) ●海藻類(わかめ、ひじき、寒天、ところてんなど) ●野菜(ごぼう、ふき、青菜類、アスパラガス、キャベツなど) ●そば ●ライ麦/パン

これから本格的に感染症が流行する季節がやってきます、乳酸菌/パワーを利用して元気に乗り越えたいですね！

食卓にもう一品！
簡単健康レシピヨーグルトディップ添え
温野菜サラダ

材料(2人分)

・かぼちゃ……………300g
・卵……………M玉2個
・ブロッコリー……………30g
・ミニトマト……………20g
・食パン……………20g
(a) フレンチドレッシング……………大さじ1と1/2
(a) 粉チーズ……………はちみつ・各小さじ1
無糖ヨーグルト・マヨネーズ……………各大さじ2

栄養価(1人分)

●エネルギー……………390kcal
●カルシウム……………86.5mg
●ビタミンC……………28.0mg
●ビタミンE……………10.7mg

作り方

- ①: かぼちゃはラップで包み、電子レンジで加熱したら一口大に切る。ブロッコリーは小房にしてゆでる。卵はゆで卵にして輪切りにする。
- ②: 食パンは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③: 小さいボウルに(a)を入れて混ぜ合わせる。
- ④: 器に①と②をのせて上に③をかける。ディップの材料を混ぜ合わせ別に添える。



ワンポイント！

トマトとかぼちゃには、健康に欠かせない**ビタミンC**と**ビタミンE**が多く含まれています。また、卵も**ビタミンE**が多い食材で、さらにカルシウムの吸収を高める**ビタミンD**も豊富に含まれています。

