

第36号
2024
NOVEMBER

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

院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。 朝晩の冷え込みが感じられる季節となりましたが、お変わりなくお過ごしですか。 さて、これからの季節の楽しみといえば、何といても『温泉』ではないでしょうか。 ゆったりと温泉に浸かるだけで日頃の疲れも癒されます。 まさに至福の時間ですね。 ところで、皆さんは『温泉の効果的な浸かり方』をご存知ですか？ 温泉には様々な効能があるので、ルールを守って浸からないと逆に体に負担をかけてしまいます。 以下のことを踏まえて浸かってみてくださいね。

①かけ湯をする・・・足先⇒太もも⇒腕⇒肩⇒体全体の順番で、心臓の遠い所からかけ湯をして体をお湯の温度に慣らします。 ②半身浴をする・・・全身入浴よりも体への負担が減ります。 ③こまめな入浴を・・・10分浸かって10分休憩、これを2〜3回繰り返しましょう。 長湯のしすぎは体に毒です。 こまめな入浴は新陳代謝も高まって老廃物が出やすくなります。 ④上がり湯はしない・・・せっかくの温泉成分を洗い流してしまうためです。 体を拭くのも水滴をぬぐう程度に。 ⑤水分補給を十分に・・・発汗により体内の水分は少なくなっていますので、水分補給で体をうるおしましょう。 ⑥ゆっくり休む・・・入浴中は血圧も変動するため、体調が安定するまで少なくとも30分は休憩をとりましょう。 その間、体と髪を乾かして湯冷めをしないようにすることが大切です。 これからいよいよ冬も本番です。 上手に温泉に浸かって心も体もメンテナンスできると良いですね。

院長 神原正悟

意味を勘違いしやすい慣用語
「脚光を集める」と「脚光を浴びる」

A: ×「世界記録を出し、彼女は脚光を集めた」
B: ○「世界記録を出し、彼女は脚光を浴びた」

【解説】

世間から注目されることを「脚光を浴びる」と言いますが、注目を集めるという意味もあることから「脚光を集める」とつい使ってしまうがち。 脚光とは読んで字のごとく脚の光、つまり舞台などで足元から照らすライトを指します。 ライトの光は集めるのではなく浴びるもの、と考えると覚えやすいかもしれません。

また、「脚光を当てる」という言い方もありますが、こちらも「ライトの光を当てる」という言い方もできることから誤用ではありません。

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 ビヨビヨ」で取り入れているステップの健康効果について調べてみました。

ビヨビヨでは、音楽に合わせて前後左右に移動したり、その場でジャンプやバートナーと入れ替わったりと様々なステップにチャレンジしています。こうしたステップには様々な健康効果が期待できると考えられています。

- ・下肢筋力アップ
- ・バランス機能アップ など

重心移動や足底感覚を刺激することで、股関節から足にかけての筋力、バランス機能の維持に繋がると言われています。実際にリハビリなどでも筋力トレーニングやバランス訓練が行われています。これからも皆さんで楽しく取り組んでいきたいですね。

不調のサインに大人が気づいて！
子供の中耳炎

【そもそも中耳炎とは？】

中耳炎とは、鼓膜の奥にある「中耳」に炎症が起こる病気です。 原因はさまざまありますが、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスや肺炎球菌などが中耳に入り込み、感染することで炎症が生じる場合もあります。 とくに子供は抵抗力が弱いので、大人と比較しても中耳炎を起こしやすいのです。



【中耳炎にはタイプがある】

中耳炎と言ってもさまざまなタイプがあり、治療法も異なります。

タイプ①：急性中耳炎

かかりやすい年齢：生後1歳までに

6割、3歳までに8割かかる

症状や特徴：耳の痛み、耳だれ、発熱といった急性の症状

治療法：抗菌薬の服用



タイプ②：反復性中耳炎

かかりやすい年齢：2歳児未満の幼児に多い

症状や特徴：急性中耳炎が半年以内に3回以上、1年以内に4回以上発症

治療法：抗菌薬や消炎剤の服用。 薬物療法で改善されない場合は、鼓膜に2〜3mmの小さなチューブを挿入する手術を行う

タイプ③：滲出性中耳炎

かかりやすい年齢：3〜6歳の幼児に多い

症状や特徴：中耳に水がたまり、難聴の原因になりやすい

治療法：反復性中耳炎と同じく、改善されないときにはチューブを用いる



タイプ④：慢性中耳炎

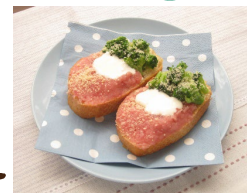
かかりやすい年齢：子供〜大人

症状や特徴：破れた鼓膜の穴がふさがらない状態で、治りにくい難聴になりやすい

治療法：手術で鼓膜の穴をふさぐ



「しきりに耳をさわる」「名前を呼んでも振り返らない」といったちょっとした不調のサインは、近くにいる大人が気づいてあげましょう。

食卓にもう一品！
簡単健康レシピまぐろたたきの
クリーミーソースカナッペ

材料（1人分）

- ・フランスパン……………30g
- ・ブロッコリー……………30g
- ・まぐろたたき(今回はサバ)…50g
- ・プレーンヨーグルト…大さじ1/3
- ・マヨネーズ……………大さじ1/3
- ・マーガリン……………8g
- ・粉チーズ……………1g

栄養価（1人分）

- エネルギー……………232kcal
- カルシウム……………3.8mg
- たんぱく質……………16.9g
- 食物繊維……………2.1g
- 炭水化物……………19.3g

作り方

- ①：ブロッコリーは小房にし、軸が柔らかくなるまでゆでる。 ゆで上がったらザルにあげて粗熱を取り、食べやすい大きさにカットしておく。
- ②：プレーンヨーグルトとマヨネーズをまぜ合わせる。
- ③：フランスパンは1.5センチほどの厚さにカットし、片面にマーガリンを薄く均一に塗る。
- ④：マーガリンを塗った面にまぐろたたきとブロッコリーをのせ、上に②をかけて粉チーズをふって出来上がりです！

ワンポイント！

まぐろは骨や筋肉などを形成するのに必要な「たんぱく質」、骨や歯をつくる「カルシウム」、そしてカルシウムの吸収を促進する「ビタミンD」が含まれています。 また、乳製品やブロッコリーにもカルシウムが多く含まれています。

