

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。 いよいよ師走を向かえ、年末年始に向けて何かとお忙しい毎日を送っている方も多いのではないのでしょうか。 さて、年末年始の行事といえば「クリスマス」や「お正月」を待ちにしている方も多いことでしょう。 しかし、その前にやっておきたい一大行事がありますね。 そうです『大掃除』です。 一年最後の大切な行事ですが、なかなか手間・体力・気力のいる重労働でもありますよね。 そこで今回は「大掃除の大切なポイント」をご紹介させていただきたいと思います。 まず「無理のない計画を立てること」が大切ではないでしょうか。 大掃除は一日で全部終わらせる必要はありません。 少しずつ場所を決めて行かうのも一つです。 次に「家族で協力しあう」。 家族が多いと家の汚れも増えていくばかりですが、そんな時は家族それぞれが担当箇所を決めて協力して済ませましょう。 力仕事は男性、床掃除は子供、キッチン周りはお母さんなど、それぞれができることをやれば時間も短縮し、体力の消耗も少なくて済みます。 そして最後は「プロに任せる」。 掃除をする時間が無い、溜まった汚れがなかなか落ちない、こんな時はプロにお任せするのもひとつの手段です。 キッチンやお風呂場など、お掃除が大変な所だけお任せするのも良いですし、いっそのことお家まるごとお願いするのも良いかもしれませんね。 それでは、大掃除でお家も気持ちもスッキリさせて、気持ちの良い新年をお迎え下さい。 2025年も皆様にとって良いお年であります様、心よりお祈り申し上げます。

院長 神原正悟

意味を勘違いしやすい慣用語

「圧倒的に少ない」と「非常に少ない」

A: ×「この実験に成功する人は、圧倒的に少ない」
B: ○「この実験に成功する人は、非常に少ない」

【解説】

「圧倒的に少ない」「圧倒的に弱い」など、「圧倒的」を単なる強調用語として用いられるシーンを見かけますが、本来は「**他よりも非常に勝っている様子**」を現す時に使う言葉です。 つまり、多い・強いなどのプラスの意味を強調するシーンに用いられることはあっても、少ない・弱いなどマイナスの意味を持つシーンでは矛盾が生じてしまいます。 マイナスの意味では「**非常に**」や「**全く**」を用いると良いでしょう。



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」でダンス前のストレッチで取り入れている**耳マッサージ**についてご紹介いたします。

耳には内臓と関連するツボがたくさんあります。耳をほぐすことで不調の改善や顔のリフトアップなどの効果も期待できます。ぜひ一緒に。

① 耳全体を手で包み、クルクルとゆっくり動かします。



② 耳を親指と人さし指でつまみながら、耳全体をほぐしていきます。



③ 耳をつまんだまま上・横・下に引っ張る。



④ 耳を付け根から前(鼻の方向)へ畳み、5秒ほどキープ。



ポカポカしていませんか？
これからの季節にもオススメです。

見過ごさないで！
いびきは危険のサイン！

【怖いのはSASだけじゃない！】

SASは「**太った中年男性**」がなりやすいというイメージですが、50代以上の患者数は男女同じくらいと言われています。 いびきと無呼吸で熟睡できない状態が続くと、体に疲れがたまって**高血圧**や**脂質代謝異常症**などの生活習慣病になってしまう人もいます。



【まずは「危険ないびき」と「睡眠の症状」をチェックしてみましょう！】

SASの人は、ひと晩(7時間)の睡眠中に「**10秒以上続く無呼吸が30回以上**」、もしくは「**睡眠1時間中に平均5回以上起こる**」と言われています。 もし、以下に当てはまる症状があればSASを疑ってみましょう。

■ 危険な「いびき」の特徴は？

- 仰向けになって寝ると音が大きくなる
- 音に強弱がある
- 音が大きくなったり、音が変わったりする
- このようないびきがほぼ朝まで続く
- しばらく音が止まった後、「ガガッ」という音で再開



■ 注意したい睡眠の症状

- 寝つきはよくても**熟睡した感じがしない**
- 夜中に**尿意で目が覚める**ことがある
- 睡眠中に**息苦しくて目覚める**ことがある
- 起床時に**眠気や頭痛、口の渇き**を感じる
- 日中に**激しい眠気**がおそってくる



上記に当てはまる症状があった場合は、早目の検査をおすすめします。

いびき対策は生活習慣の見直しから始めましょう。 例えば「**ダイエットをする**」「**横向きで寝る**」「**禁煙する**」「**過度のアルコールを控える**」などがおすすめです。 SASは適切な治療を受けることで、**劇的に改善する病気**でもありますよ。

食卓にもう一品！
簡単健康レシピ

厚揚げ田楽



材料 (2人分)

- 厚揚げ……………300g
- しょうが……………10g
- しその葉……………10g
- みそ・みり……………各大さじ1

栄養価 (1人分)

- エネルギー……………266kcal
- カルシウム……………376mg
- ビタミンD……………0μg
- ビタミンK……………56μg
- 塩分……………1.1g

作り方

- ①: 厚揚げは食べやすい大きさにカットして、オーブントースターで5分ほど焼く。
- ②: しょうがはおろし、しその葉はすり鉢でペースト状にする。
- ③: みそとみりんをまぜて半分に分け、②のしょうがとしその葉をそれぞれ加えてまぜる。
- ④: ①を皿にのせ、③を上塗ればできあがりです！

ワンポイント！

厚揚げに含まれる**カルシウム**は 100g あたり 240mg で、牛乳よりも多い含有量です。 厚揚げには**鉄分**も多く含まれていますから、上手に食卓へ取り入れたい食材です。



ほっとひと息

やさしい心理テスト

もうすぐ楽しいクリスマス！あなたは新しくオーナメントを買って、クリスマスツリーの飾り付けをする事にしました。

それはどんな形の飾りですか？

A サンタクロース



B 雪だるま



C ジンジャーブレッドマン



D プレゼントボックス





心理カウンセラー
菅野真理亜先生



『診断結果』は他のページに載っています

くらしとお金のはなし

「VUCA(ブーカ)」の時代を生きる？

ファイナンシャル・プランナー(FP)
大竹麻佐子



70代、80代の方々と話すなかで、「子や孫ともっと会いたいのに会えない。」「話したいのに話す機会がない。」「放置されている」と寂しさや不満の声を聞くことがあります。なかには、「今の若い人たちは…」との嘆きや「一生懸命、子育てしたつもりだけど、どこで育て方を間違えたんだろう」と後悔する声もあります。

子世代と接していると、親たちが愛情をかけて育ててくれたことを知っていて、感謝しています。ただ、言葉にすること、表現することが、恥ずかしさや難しく感じていることが多いようです。そして、自分たちが生きることに精いっぱいである余裕がないのが現実かもしれません。

「VUCAの時代」という言葉を聞いたことあるでしょうか。どちらかというビジネスシーンで

V	U	C	A
Volatility	Uncertainty	Complexity	Ambiguity
変動性	不確実性	複雑性	あいまい性
変化のスピードが速く、質量の変動も大きい状況	将来何が起るかわからない状況	さまざまな要素が複雑に絡み合っている状態	物事の因果関係があいまいになっている状態

迷いながらも生きていかねばなりません。

親世代が子どもたちに伝えたことは決して間違えではありません。後悔する必要もありません。ただ状況を理解し、応援していただけたらと思います。そして、私たちFPは、親世代と子世代を繋ぐ役割を担います。直接言いたいけど言えないこと、気持ちを代弁して伝えることができます。直接言えれば何よりですが、上手く他人の存在を活用することをおすすめです。

心理テストの診断結果

このテストではあなたの『あなたの長所』がわかります

- A** Aを選んだあなたの長所は、思いやりがあるところ。
困った人を放っておけない、面倒見の良さや優しさがあります。その頼もしさゆえに人望が厚く、多くの人から慕われる人気者タイプです。

B Bを選んだあなたの長所は、温和なところ。人と人との触れ合いを大切にする事で、純粋な喜びを思い出させてくれるあなた。温かな雰囲気や家族や友だちの癒しになっているでしょう。

C Cを選んだあなたの長所は、明るいところ。「あなたの顔を見るだけで元気になれる!」と言われる事も多いのでは？はつらつとした姿によって、その場に活気を与えるムードメーカーです。

D Dを選んだあなたの長所は、おおらかなところ。協調性があり、相手の気持ちや状況を理解する事ができます。広い心を持つあなたがいる事で、みんなが助けられる場面も多いはず。



ツボを探してみよう

ツボの見つけ方

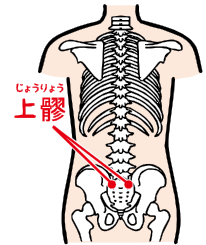
仙骨の上の出っ張りから、指幅一本分ほど左右斜め下へ下がったところにあります。

治療の効果

腰痛・下腹部のはり・ぎっくり腰・便秘・尿の出が悪いなどの症状に効果があります。特に、婦人科系の病氣から起こる下腹部のはりや痛みなどに効果的です。

上髎（じょうりょう）

骨盤にある「仙骨」には左右4カ所ずつくぼみがあり、じょうりょうはこのくぼみの一番上にあるツボです。



YOJO リハケアステーション
めぐろ

03-6452-3682

【電話受付時間】平日 9:00~18:00

「YOJO」とは貝原益軒の養生訓や、江戸時代の小石川養生所に由来しています。



YOJO リハケアステーションめぐろ

<https://yojo-reha.com/>

東京都目黒区洗足1-17-7

東急目黒線 西小山駅より徒歩8分

洗足駅より徒歩8分

