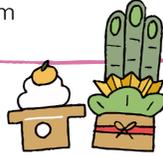


養生だより

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



新年あけましておめでとうございます、院長の神原です。 新たな一年が幕を開けましたね。今年もどうぞよろしくお願ひします。 さて、皆さんは『初夢』は見られましたでしょうか？ 私たち日本人にとって新年に見る初夢は、その年を占う大切なものでもあると思います。 ちなみに、初夢は元旦に見る夢のことではなく、1月1日～3日にかけて見る夢のことを指すのだそうです。 昔から言われる縁起の良い夢は「一富士、二鷹、三茄子」で、その中のどれかが夢に出てくると良いことがあると言われていますが、なぜそのように言われるようになったかは諸説あるのだそうです。 一つは、徳川家康に縁のある「駿河の国」の名物や名産品を詠んだ川柳からきたというものです。 そしてもう一つは、「富士」は日本一の山、「鷹」は賢く強い鳥、「茄子」は「成す」で物事が発展する様を表し、縁起の良さに結びつくというものです。 ちなみに、「初夢」という言葉が初めて文献に登場したのは鎌倉時代のようなので、昔から日本人は初夢に縁起を担ぐ風習があったのかもしれないね。 また、初夢で悪い夢を見てしまった方も不安にならないでください。 実は、夢は現実世界に対する忠告や警告だったりするため、体調に気をつけたりする一つのきっかけとして受け入れるようにしましょう。 さて、一年の始まりである今月は、何かを始めたり新たな目標を定める絶好のチャンスです。 今年も皆様にとって多くの喜びがある一年となりますようお祈り申し上げます。 これから寒い日は続きますが、体調管理をしっかりとしてください。 院長 神原正悟

冬場は「ヒートショック」に気をつけよう！



冬の寒い時期、暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動すると、寒さで体が「ブルブル」っと震えたことはありませんか？ 実はこれを「ヒートショック」といいます。 急激な温度差によって、血圧が突然上昇（または下降）したり、脈拍が早くなったりすると、心臓に大きな負担をかけてしまいます。 こういったことが「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こす要因になってしまいます。

【起こしやすい人は？】

- 高齢者 ■高血圧・糖尿病の人 ■動脈硬化のある人 ■肥満気味の人
- 不整脈がある人 ■睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人

【起こさないための対策法は？】

●シャワーを使ってお湯をためる

お風呂に入る前に手取り早く浴室全体を温める方法としては『シャワー給湯』がお勧めです。

●一番風呂を避ける

高齢者や血圧の高い人など、ヒートショックを起こしやすい人は「一番風呂は避ける」ようにしましょう。

●お湯の温度は41℃以下にする

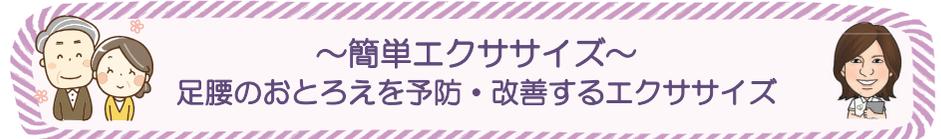
冬こそあまり熱くない適温でじっくり時間をかけて入浴することが大事です。

●お酒を飲んだ後の入浴は避ける

お酒を飲むと心身がリラックスして血圧が下がるため、この状態で寒い浴室に入ると危険性が高まります。

●浴室・トイレに暖房器具を設置する

入浴前から脱衣所や浴室を温かくしておけば、浴室に入った時の寒さも和らいでヒートショック対策になります。



～簡単エクササイズ～ 足腰のおとろえを予防・改善するエクササイズ

今回は、加齢とともに衰えがちな足腰の筋力をアップさせるトレーニングをご紹介します。

【足腰の筋力をつける3つのメリット】

- ①歩行機能の維持・強化 ②店頭や骨折の予防 ③冷えの予防・改善

【エクササイズを行う際の注意点】

- ・できる範囲・回数から始めること
- ・体調が悪い日はお休みすること



エクササイズを行う際は「無理をしないこと」が最も大切です。

【やり方】

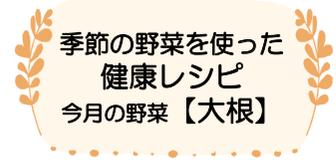
①イスに深く座り、背もたれには寄りかからず、姿勢を真っ直ぐにします。両手でイスの座面をつかみ、片脚を付け根から上げて5～10秒間キープします。



②次に、上げた脚を足裏が床につかない位置まで下ろします。そして再び、床から10cmぐらいのところまで足を持ち上げ、その状態でゆっくりと膝を伸ばします。最後に、元の位置まで膝を曲げて足を下ろします。



①～②を3～5回程度繰り返したら、反対側の脚も同様に行いましょう。



季節の野菜を使った健康レシピ 今月の野菜【大根】

だいこんステーキ



材料（2人分）

- 大根……………400g
- チキンコンソメ（固形）…1個
- オリーブオイル……………大さじ1
- (a) みりん……………大さじ1
- (a) 薄口しょうゆ……………小さじ2
- 大根の葉……………適量

栄養価（1人分）

- エネルギー……………130kcal
- 塩分……………2.5g
- 野菜使用量……………200g

作り方



- ①大根は3～4センチくらいの厚さに切り、皮をむいて面取りする。
- ②鍋に①とチキンコンソメを入れ、ひたひたまで水を加え、大根が半透明になるまで弱火で煮る。
- ③オリーブオイルを熱したフライパンで②をほんのりと焦げ目がつくまで焼き、(a)を加えて汁気がなくなるまで加熱する。
- ④お皿に盛りつけて、最後に大根の葉を上添えて完成です。