



WITH 通信



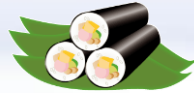
発行/ WITH 治療院

住所: 〒542-0062 大阪府大阪市中央区上本町西5-2-7Mido 上本町BLD502

TEL: 06-4304-0255 Eメール: with.uehormachi@gmail.com



2月号



こんにちは！院長の金子です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？2月に入り、暦の上では春とはいえ、寒さが厳しい日が続いています・・・。空気がとても乾燥しているため、風邪を特にひきやすいので、手洗い・うがいなどを必ずして予防を心がけてお過ごし下さいね。

さて、2月といえばイベントごとや行事がたくさんありますが、やはり日本で古くから行われている伝統行事である「節分」ではないでしょうか。節分とは、「季節を分ける」ことを意味しており、季節の始まりの日の前日のことをいいます。江戸時代以降は立春（2月4日）の前日をさし、年に一回のその日を「節分」と名付けたとされています。

季節の変わり目には厄が入りやすいとされ、邪気を追い払い、福や運を招き入れるために「鬼は外、福は内」と掛け声をかけます。ご自宅で豆まきをする方も多いのではないのでしょうか？芸能人が豆まきをしているニュースを見たりしますが、全国各地方によって節分の行い方も異なるようで、全国的には“豆”をまきますが、北海道、東北、信越地方では“落花生”をまく地域も多く、青森県の三嶋神社では、落花生と合わせてみかん、お菓子、ちくわをまきます。また、神奈川県箱根神社（芦ノ湖）では鬼が水上スキーで逃げまわるといふ、水上スキー発祥の地ならではの節分祭もあり、毎年多くの観光客でにぎわっているようです。

このように、同じ日本国内であっても、様々な節分祭・豆まきがありますので、今年の節分は、自分の地域の風習も大切にしつつ、全国の節分祭について調べてみたり、足を運んでみるのもいいのではないのでしょうか？

お知らせ：当院では、いつもご来院されている皆さんへ、生活にお役に立てただけのような耳寄りな情報や、当院のお知らせなどをご案内いたします。

お時間がある時にでも、お気軽にご覧いただき、お楽しみください。


どうぞよろしくお願いいたします。

院長〇〇 〇〇



February

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



陶磁器の
絵付け職人であつたが、
産業革命による機械化に
伴い失職し、
画家に転身。
その後、モネやセザンヌらと
印象派の画家として活躍。
柔らかな優しい画風で女性を
描いたことで知られている。

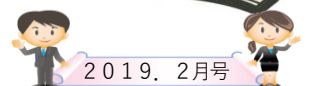
【代表作】
「踊り子」「大水浴図」など

百の欠点を
無くしている暇があるなら、
一つの長所を
伸ばした方がいい。

名 オーギュスト・ルノワール
2月25日
1841-1919
フランス画家

2月生まれの偉人

建国記念の日(11日)

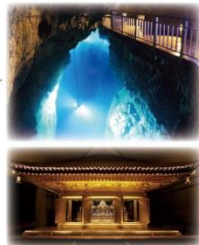


2019. 2月号

ふるさと 自慢

今月のふるさと

岩手県



観光名所 龍泉洞・龍泉新洞科学館(岩泉町)

日本三大鍾乳洞に数えられ国の天然記念物に指定されている龍泉洞、第3地底湖の水深はなんと98m! 3km以上続く洞窟はどこまでも神秘的。

観光名所 **中尊寺** 平安時代後期の奥州藤原氏とのゆかりが深い金色堂は、創建当初の姿を今に伝える唯一の建造物であり、国宝でかつ世界遺産にも認定されている。

雪像コンテストやステージパフォーマンスなど見られます!



観光名所 **いわて雪まつり** 岩手県岩手郡雫石町の小岩井農場で行われる雪祭りイベント。2019.2/2(土)~11(月)開催予定。入場無料。

日本の名産品・名湯

日本には各地方に名産品や名湯が数多くあります。日本の素晴らしさを再確認しよう。

🍱 **わんこそば** 「わんこ」とは木地椀をさす方言。お椀に入った一口大の温かいそばを給仕さんが放り込み、薬味を入れながら食べ、何杯でもお代わりをして楽しむユニークな郷土料理。

🌿 **鉛温泉(花巻温泉)** 開湯は600年前とされる。桂の木のたもとから湧出している温泉に白猿が浸かっていたところを発見したとされる。

その由来は「白猿の湯」ならびに「桂の湯」に残る。明治以降多くの小説家が滞在。宮沢賢治の童話、『なめとこ山の熊』にも鉛温泉が登場。



ハンピークッキング

らくらく料理の流れ

◆ 野菜とベーコンを1センチ角に切り、にんにくのみじん切りとオリーブオイルを鍋で炒めてベーコン→福豆→野菜の順番で入れて弱火で炒める。やわらかくなれば、水、トマトの水煮、コンソメなどの調味料を入れて煮込んで福豆、野菜がやわらかくなれば出来上がり。

料理メリット

- ★ 節分で余った福豆をリメイクできる!
- ★ 福豆がなくなったら煎り大豆で代用もできる!
- ★ 旬の野菜を入れれば栄養満点!

作り方

1. 野菜とベーコンは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に[A]を入れて弱火で熱し、香りが出たらベーコン、福豆、野菜を順番に加え、弱火でじっくり炒める。野菜が少ししんなりしてきたら火を止めて、鍋にふたをして5分ほど余熱で野菜に火を通す。
3. [B]を入れて弱火で福豆がやわらかくなるまで煮る。
4. 塩コショウで味をととのえれば出来上がり!

煎り大豆でも代用できる!

福豆のミネストローネ

~福豆をおいしくリメイク~

材料:2人前 所要時間:約40分

福豆.....1袋
ベーコン.....2枚
にんじん.....1/2本
たまねぎ.....小1個

A [オリーブオイル...大さじ1
にんにく.....ひとかけ

B [水.....500cc
トマトの水煮缶.....1缶
顆粒コンソメ...小さじ2

塩・こしょう.....各少々

季節の食材 福豆 に注目!

保存

- ・湿気に気をつけて、密封した状態であれば一年以上持つ保存食。
- ・ボトルに入れたり、乾燥剤などを入れておくとさらに良い。

栄養成分

たんぱく質

たんぱく質は豆の中でも特に豊富に含まれており、植物の中では唯一「豚肉」「鶏肉」「サバ」などと同レベルのたんぱく質を有しているため、「畑の肉」と呼ばれている。

イソフラボン

細胞にダメージを与える「活性酸素」の働きを抑えてくれる優れもの。女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きをすることで美容にもいいといわれている。

その他 カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄など

豆知識

節分の豆まきでは必ず煎った大豆を使うのはなぜ?

豆まきでは豆を投げて邪気を払うので豆まきで撒いた豆には「払った邪気」がついているということになり、もしも豆を煎っていなかったら、撒いた豆から芽が出て根付いてしまうことから大豆から芽が出ることのないように煎った豆を使うという説があったり、「鬼を射る(煎る)」という語呂合わせからも、煎った豆を使うという説...さまざまな説がある。





得する健康知識

ご存知ですか?

健康クローズアップ

突然でびっくり!

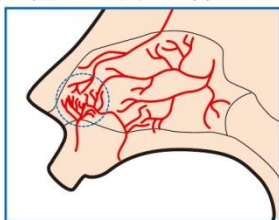
鼻血のヒミツ



■鼻血のメカニズム

鼻腔内の粘膜の毛細血管の傷や外傷によるもの

- 鼻の粘膜は毛細血管が豊富にあるため、血管が傷つくと出血し鼻血となる。



鼻腔への血管分布

- 外傷で鼻を何かにぶつけたときにも出血する。
- 稀に、特に原因もなく出血することもある。
- 血圧が高いと血管が破れやすく、出血しやすい傾向がある。

また、鼻内に上顎がんなどの腫瘍があると鼻血を出すことがあるため、鼻血が続くときには一度耳鼻咽喉科医の診察を受けるようにしましょう。



■チョコレートと鼻血

食べ過ぎを防ぐため?

- チョコレートの主な原料は、カカオ豆を砕いて練ったカオマスとココアパウダー、牛乳、砂糖。
- たくさんの脂肪分や糖分が含まれており、チョコレートを食べ過ぎると、体の中で行き場を失ったエネルギーが、鼻血となって放出されると考えられていた時もあったが、チョコレートを食べて鼻血が出るという話は、医学的には根拠がない。



豆知識!

16世紀頃のヨーロッパでは、チョコレートは「薬」として利用されていた記録が残っているそうで、主に滋養強壮、疲労回復、長寿などの効用が伝えられていたようです。



■応急処置

出血を見てびっくり!でも冷静な対応を

- 衣服をゆるめ、イスなどに座らせて、ややあごを引いた姿勢に。
- 鼻翼(小鼻)を両側からつまんで5~10分位圧迫。呼吸は口で。
- 洗面器などを用意し、口に落ちてきた血液は吐き出させる。
- 顔面が紅潮していたら、額や鼻の周りに冷たいタオルをあてる。



また、空気が乾燥する時期は、鼻の中も乾燥し、かさぶたがつき、粘膜の炎症が起こりやすくなるため、保湿を心がけるように!

※仰向けになったり頭を後ろに倒すと血液が喉に流れ込んでしまうため、飲み込んで吐き気を感じることもある。上向きにはならず下向きに。仰向けではなく、座る姿勢で安静にするように。

■予防に効く食べ物

普段の食事から予防

- 鼻血が出てしまった時の対処法も大切だが、鼻血が出ないように普段から気を付けることも大切。
- 鼻の粘膜を強くし、鼻血の出にくい体質に変えるため、以下の栄養素の摂取がオススメ。

ビタミンB2	レバーや納豆、乳製品に多く含まれている。
ビタミンC	柑橘類などのフルーツに多く含まれている。
たんぱく質	豚肉・大豆などに多く含まれている。
フラボノイド・タンニン	緑茶などに多く含まれている。



これらの栄養素を意識して普段から食事に取り入れると、鼻血が出にくくなり、さらに健康的な体に変えることができますね!



2月22日で「ニャンニャンニャン?」イマドキ! ネコのアレコレ

■2月22日は日本ネコの日

●語呂合わせの意味も
「猫の日」は、愛猫家の学者・文化人が構成する「猫の日実行委員会」が、一般社団法人ペットフード協会と協力して、「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日」という趣旨で1987年に制定された。

この日が選ばれた理由
猫の鳴き声の「にゃん」「にゃん」「にゃん」と日本語の「2」「2」「2」の語呂合わせ
愛猫家からの公募によって決定されました。

ちなみに……
2010年の「猫の日」は、平成22年であったことから「22.2.22」とぞろ目となりました。

■ネコは魚が好きじゃない?

●実は青魚には……
「ネコは魚が好き」というのは周知の事実のように思われているが、本来ネコは肉食で、ネズミやウサギを食べる生きものであるため、魚はあまり食べないといわれている。



それどころか、サンマやイワシなどの青魚だけを食べ続けると、黄色脂肪症という病気になってしまうことも……!

「ネコは魚が好き」というのは日本特有の認識のようです。

■ネコは「群れない動物」ではない?

●社会性を持つネコ
ネコの社会性は「エサの量」が決め手になっている。

エサが少ない環境
1匹で単独行動しようとする。
エサが充分にある環境
「みんなで仲良く暮らそうか」という行動がみられる。

全ての猫が集団生活をするのではなく、地域や血縁などによっては単独行動をする猫もいるよう。集団生活も出来るし、単独でもOK! 猫は意外と柔軟性のある生き物なのでしょうね。

■ネコはロックミュージックが好き?

●ネコの心臓の音を聴いてみると……
ある獣医師によると、ネコはテンポの速いロックミュージックが好きなのではないか?とされている。

ネコの心臓に耳を近づけてみると……
トクトクと聞こえるネコの心音は、リラックスした状態でも、意外にもテンポが早い!

自分の心音のテンポに近い音を猫は心地よく感じるのではないか、という意見もあるようです。もしそうなら、ネコはテンポの早いロックミュージックは大好きかも知れませんね。

3択クイズ

- Q1. 「加加阿」この字何と読む?
①カフェ ②カカオ ③コーヒー
- Q2. 日本で初めての特撮ヒーローは?
①仮面ライダー ②鉄腕アトム ③月光仮面
- Q3. よく似たスイーツ、パフェとサンデーの違いは?
①盛付ける器 ②作られた国 ③具材の種類
- Q4. ラクダのこぶに詰まっている物は?
①内臓 ②脂肪 ③水分
- Q5. レクチャー[lecture]日本語の意味は?
①研究 ②現実 ③講義
- Q6. 映画「ボヘミアンラブソディー」で再注目のロックバンドは?
①ビートルズ ②クイーン ③カーペンターズ



みなさん挑戦してみてくださいね!

回廊 Q1 ② Q2 ③ Q3 ② Q4 ② Q5 ③ Q6 ②