

百草園健康だより

ストレスは「リラックス入浴」で解消

自律神経のバランスが崩れやすい 新生活シーズン

自律神経は交感神経・副交感神経がシーソーのように対になって体のバランスを取っています。簡単に説明すると、交感神経は興奮・戦闘態勢の神経、副交感神経はリラックス・休憩モードの神経と言えるでしょう。

新しい環境に適応しようとするとき「交感神経」が優位になり、結果として、血圧が上がり、脈は速くなり、汗をかき、筋肉は緊張し体がこわばります。

交感神経の高ぶりが続く緊張状態が

入学、就職、異動にともない、新生活が始まる方も多い春。全く新しい人間関係に飛び込み、仕事の内容が変わるなど、環境の変化は、大きなストレスの原因になります。

アメリカの研究者によって考案された「ライフイベントのストレス表」によると、「配偶者の死」を100点とした場合、「仕事上の変化」は39点、「転勤」は35点、「進学・卒業」は26点とされ、いずれの場合も新生活は高いストレスを感じがちであると指摘されています。

副交感神経を優位にする入浴法

実は、お湯の温度で効果がまったく異なります。心身ともに休息させてリラックスしたいときは、ぬるめが効果的。夏ならば38℃前後、冬なら40℃前後のややぬるめの湯が適しています。

入浴方法は、バスタブに38℃のお湯をはり、15分ほど肩まで湯船に浸かって全身浴をする。

あまりに簡単に拍子抜けしてしまうかもしれませんが、ぬるま湯に浸かると、それだけで気持ちほぐれてリラックスした状態になります。

入浴は快適な睡眠を促す

お風呂に入ると寝付きも良くなります。入浴すると体の中心部の体温が高くなりますが、その後速やかに体温が下がっていくために眠くなってきます。お風呂から出て2時間後が睡眠にとつてよいタイミングです。寝る時間から逆算して、2時間前までに入浴を済ませるようになっておくと、ぐっすり眠れてストレス解消の効果が高まります。

ふだんの入浴はシャワーで済ませる方も多いと思いますが、重要なのはきちんと毎日湯船に浸かることです。シャワーでは体をきれいにすることはできても、緊張や疲れを十分に取ることはできません。この時期だけでも意識して、しっかりと湯船に入るようにしましょう。

ちなみに、42℃以上の熱いお湯に入ると、交感神経が優位になって、心臓の鼓動が高まり、血の巡りも良くなります。熱いお風呂はシャキッとした時に効果的なので自分の体調に合わせてうまく使い分けると良いでしょう。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「若者の夢・中年の夢・晩年の夢」新聞に『高校球児の将来の夢』というのが掲載されていた。

「プロ野球選手」「大リーガー」と続き、「警察官」「教師」…更には、「人の役に立つ」「親孝行」「自立する」「平凡な日常」から「お金持ち」など、いろんな夢が並んでいる。「考え中」は素直だね。「社会のレギュラー」とはウマイこと言うね！別の週刊誌には『人生でやり残したこと特集』（カッコ内は年齢）が載っていた。

「百名山登頂（45）」「ビールトルズゆかりの地を訪ねる（53）」「車で日本一周（55）」「小説を書きあげる（64）」「狩猟免許を取りジビエ料理を（67）」「ユーチューバーになって稼ぐ（72）」以上はすべて男性。女性では「ピアノリサイタル（55）」「水泳で千五百完泳（57）」更には「浅田真央さんと一緒にすべる（49）」「氷川きよしさんと肩を組んで写真（68）」など、やり残したというより、まだまだ若い者には負けないぞ！という情熱が感じられる（笑）

その他「妻にありがとうを言う（47/男）」「家を片付ける（83/女）」といった身近なことがあったので、早速帰って妻に「ありがとう」と言ってみたら、家族からは「言葉軽すぎ」と、つれない返事。

「これから何をしたい？」と尋ねると妻は：「一人暮らし」（苦笑）

今更聞けないカタカナ語 「ガバナンス」

「統治、またはそのための体制や方法」

ビジネスのカタカナ語としてはかなり一般的で、サラリーマンであれば誰もが聞いたことがあると思います。そんな有名で大事な言葉だからこそ、意味は確実に知っておきたいですね。

ガバナンスの意味は、統治、またはそのための体制や方法。「統治」とは「組織をまとめて治める」・「支配し治める」という意味です。管理・監督等の機能について使われることが多いです。

「コーポレートガバナンス」という言葉もよく使われます。これは「企業統治」という意味となり、企業をどう管理して治めるか、という課題的な意味です。

<使い方の例>
ガバナンス問題などを協議した。
ガバナンスの強化に取り組む。
組織としてのガバナンスが働いていない。
.....など。

読めば トクする 裏ワザ大百科

「食器洗剤で家中掃除できるって本当!？」

住まいの洗剤と一口に言っても、いったいどれを買うべきなの？ 何が必要なの？ 実のところ専用洗剤を揃えずとも、「食器用洗剤」で住まいのかなりの部分の掃除はカバーできちゃうんですよ！

【トイレ掃除】
便器は1滴2滴、原液を垂らしてブラシでゴシゴシ。床や壁は数滴垂らしたバケツの水で拭く。便座も同様です。

【洗面所掃除】
洗面ボウルには1滴2滴、原液を垂らしてスポンジなどでゴシゴシ。床壁その他はトイレ掃除と同様に。

【浴室掃除】
浴槽はティースプーン1杯程度の原液を垂らしてスポンジでゴシゴシ。洗面器や風呂椅子、洗い場床、排水口などもじゃんじゃん擦り洗いしてしましましょう。

【キッチン掃除】
コンロ周りの汚れは水で薄めた液で浮かせてからスポンジで擦り洗い。シンクも同様。床、壁その他、水で薄めた液で拭き掃除できます。

【リビング、子ども部屋など】
フローリングの床は数滴原液を落としたバケツの水で拭き掃除しましょう。ラグなども雑巾をかたく絞って拭き掃除できます。家具、壁等も同様に。買い置きがなくて困った時などはチャンスです！

一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

納豆ドリア

- 1人分
- ご飯 1人分
 - バター 小まじり2
 - 納豆 1パック
 - しょうゆ ひとたらし
 - 焼き海苔 1/4枚
 - チーズ ひとつかみ
 - マヨネーズ 小まじり2くらい
 - 青海苔 少々

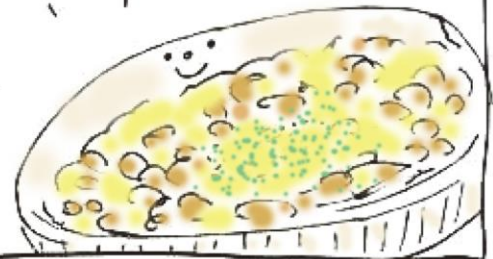
納豆

ナットウキナーゼ
食物繊維
レシチン、ビタミンB群、E
疲労回復・発汗作用
免疫アップ、美肌効果
など...



つくりかた

1. 納豆は付属のたれがあれば混ぜ、しょうゆも混ぜる。
2. 耐熱皿にご飯とバターを入れて混ぜ、焼き海苔をちぎってのせる。
3. 2の上に納豆をのせ、チーズをのせ、マヨネーズをしぼる。
4. ホットスターでチーズが溶けてマヨネーズに焼き色がつくまで焼き、青海苔をふいたらできあがり!



知ったかぶり美容情報 誰でも簡単！首のシワ解消法

顔のお手入れはするけれど、首のお手入れはしていない！という方が多いのでは？ 自分では気がつかないけど、意外と人に見られている首。今回は首に出来たシワのケア方法などをご紹介します。

枕の高さも？首にシワができる原因とは

■形状記憶

首のシワの原因として意外と多いのが、生活習慣による「癖シワ」です。あごを引いた、うつむき姿勢をとりがちな人ほど、首にシワが寄った状態が長くなるので、シワが定着しやすくなります。また、高い枕を使用すると顎が押されて首のシワが深くなるので気をつけましょう。



■予防ポイント3

保湿をしっかりと行って肌にハリを持たせてプルプル肌にしておきましょう。水分保持能力がしっかりと保たれている肌は、シワができにくく、細菌や紫外線などの刺激にも強くなります。保湿ケアを怠るとお肌の水分保持能力が衰え、お肌にハリや弾力がなくなってシワができやすくなるので注意しましょう。



■予防ポイント4

首の筋肉を鍛えておきましょう。筋肉は加齢とともに弱くなるので、そのままにしておくと重量に負けて垂れ下がってきます。簡単な首のエクササイズを行うなど、日頃から首の筋肉を鍛える習慣をつけておくと、シワができにくくなります。

■加齢によるシワ

加齢によってコラーゲンの量が減少し、肌のハリや弾力が失われて深いシワができてしまうのです。また、首の筋肉の衰えもシワの原因になります。

首にシワができるとどうなる？

首にシワができると、実年齢より老けて見え、相手に与える印象も変わります。深くなったシワは、すぐに消えないので、早めにケアすることが大切です。



■予防ポイント5

規則正しい生活を心がけ、体の細胞を健康な状態にしましょう。私たちの体は、細胞からできています。細胞を健康にすることで、肌の健康状態も保たれます。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレスコントロールなど、規則正しい生活を心がけて、細胞を健康な状態に保ちましょう。



首も顔と同様に、乾燥を防ぐために何よりも大切なのは、日々のスキンケア！季節を問わず、首元までしっかりと保湿しましょう。首のケアを忘れがちな人は、顔のお手入れをした後に手のひらに残った化粧品を首まで伸ばす習慣を身につけておきましょう。



首のシワ予防方法と解消方法

■予防ポイント1

マッサージや保湿ケアで、皮膚を柔らかくしておきましょう。ケアを怠ると皮膚はどんどん硬くなってシワの形状記憶が進んでしまいます。

■予防ポイント2

紫外線を浴びないように UV 対策をしっかりと行いましょう。紫外線は肌を乾燥させるので、シワが増えたり深くなってしまいます。顔に日焼け止めは塗るけれど、首までは塗らない！という人は多いのではないのでしょうか？ 実は、首は顔同様日焼けしやすい場所なので必ず UV 対策をしてください。

雑学の小部屋

せんべいの「サラダ味」って

せんべいなどでよく目にする「サラダ味」。いったい、どこがサラダなのかと疑問に思ったことはありませんか。野菜の味がするわけでもないのに、なぜこの名前なのでしょう？

ズバリ「サラダ味のサラダは、サラダ油のことです」

「サラダ油」がまだ高価だった昭和35年頃、サラダ油をからめて塩をまぶしたせんべいが作られました。その頃の時代の背景として、純日本風の「塩味」とするよりは洋風の「サラダ味」とした方がおしゃれではないかということで名付けられました。それまでの醤油味のせんべいに比べて、斬新で高級感のあるイメージで人気を呼び、以後、米菓の定番の味として親しまれています。



亀田製菓のホームページより

旬の食材と栄養成分「春キャベツ」

キャベツの原産は地中海沿岸地方で、日本に伝わったのは江戸時代だといわれています。



春キャベツの旬は4月から6月頃です。葉の巻きがゆるやかなものを選びます。保存する時は、芯の部分に切り込みを入れておくと成長が止まり、栄養分の損失を防ぐことができます。

栄養成分は、ビタミンU・Cを豊富に含みます。2~3枚の葉で1日のビタミンCの必要量を摂取できます。ビタミンUは、体内の傷ついた組織を修復する作用があり、胃炎や胃潰瘍の予防に役立ちます。二日酔いや胃もたれにも効果的です。ビタミンCも多く、カゼ予防や美肌効果があります。カルシウムも含むので骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。ビタミンCやUは水溶性なので洗う時は手早く、また切ってから水にさらすとビタミン類が流失するので注意しましょう。

実践 健康のミニ情報

シャワーを使ってほうれい線の予防を！

顔の変化でまず気になるのが「ほうれい線」。加齢とともに顔の筋肉が衰え、頬が下がってくるのが原因です。頬の筋肉を鍛えるには、普段から意識的に口角を上げるようにすると効果があります。またお風呂でも対策を。

- ぬるま湯にしたシャワーを、口の周りとお首に1分くらい当てましょう。口の周りの筋肉が刺激され、リンパの流れもよくなると、顔がイキイキしてきます。

