

百草園健康だより



落ち込んだときなどに出る「ため息」は、本能的なリカバリーショット。吐く息を長くする呼吸法を意識すれば、自律神経のバランスを整えられます。日常生活では、できるだけ「ゆっくり」を意識しましょう。

呼吸でリセットしよう
気分が落ち込んだときなど自然と出てしまうのが「ため息」。「ため息をする」と幸せが逃げていく「いいいます」が、自律神経のメカニズムから説明するならば、「ため息」は本能的なリカバリーショットです。
ため息が不幸をもたらすのではなく、不幸があるからため息が出るのです。ため息をつかねばならないような状況は、悩み事やトラブルを抱えているとき。人は思い詰めると呼吸が止まりがちになります。そうすると当然、息苦しくなりますので、その反動で自然とため息が出るのです。
逆に、頑張りたいのにやる気が出ないというときは浅く速い呼吸をして、交感神経を刺激すると効果的です。一回でも深い呼吸をすることで、自律神経のバランスが変化し、体は変わります。緊張したときや焦ったときは、「呼吸でリセット」を試してみてください。



「吐く」を意識した深い呼吸と「ゆっくり」生活
職場でも家庭でもストレスだらけの現代人はただでさえ交感神経が優位になっており、心身ともに緊張状態を強いられています。その緊張を解きほぐし、副交感神経が優位なモードに切り替えるには、「ゆっくり」というキーワードを忘れてはいけません。
お薦めは、「吐く」を意識した深い呼吸です。これを「フンツ呼吸法」といい息を吸ったときの倍の時間をかけて息を吐く呼吸法です。焦ってイライラしているときほど、この「フンツ呼吸法」を心がけましょう。深い呼吸をすることで、副交感神経が刺激されるので、心身ともにいい状態にリセットされるはずですよ。
さらに、日常生活の中で、人と話をするときや、一人で歩いているときにも、「ゆっくり」を意識することが大事です。「ゆっくり」行動すれば、副交感神経が活発になり、血圧も下が



寝る前に翌日のスケジュールを確認することも大事
呼吸法以外にも、寝る前に翌日のスケジュールを確認し、心を穏やかに保つ習慣を身に付けることも大事です。明日は何時に起きて、まず何から始めたいのかを前の晩に落ち着いて確認し、頭を整理しておけば、安心してぐっすり眠ることができるし、翌朝も余裕をもって行動できます。その結果、副交感神経のレベルも上がってくるのです。
反対に、突発的な予定変更や急激な行動の変化というものが、最も良くないことなので、予定外のスケジュールに追われてイライラしたりすると、副交感神経の活動レベルはどんどん下がってしまいます。
日常生活で常にゆとりをもって、「ゆっくり」と行動することが、自律神経のバランスを良好に保ち、体の免疫力を高めることにつながります。



呼吸を変えて自律神経の乱れを整える

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

暑かった夏も終わり、皆様いかがお過ごしですか。あついと言えばロンドンオリンピック。日本選手団の活躍は目覚しく、早朝にも関わらず多くの国民が一喜一憂しました。早起きには慣れている私でも、連日の早起きで昼間うとうとすることも（笑）。メダル数も過去最高に並んだとか、後に日本の強化策も報道されていました。オリンピックが閉幕し次はパラリンピックです。このニュースレターがお手元に届く頃は開幕し熱戦が繰り広げられているでしょうね。日本選手団の活躍に期待です。



東北震災の復旧、復興、原発の問題、政治の混乱、外交問題、教育現場では虐め、何かしら憂えていて不安いっぱいに感じている方も少なくないはず。こんな時だからこそ皆さんが明るく過ごせる話題をお伝えしたいと考えています。今後とも宜しくお願い致します。

実践 健康のニ情報

香りや音楽にある抗うつ効果に注目しよう！

香りや音楽など、「五感」を心地よく刺激するものには、抗うつ効果があります。間接照明の落ち着いた部屋で、好きな香りや音楽を楽しんでみましょう。それだけで心が安定して、呼吸がゆっくり変わっていきます。心が疲れているときには、元気のいい音楽よりも優しい音色が心に響くかもしれませんね。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「ティーバッグタイプの麦茶をさらにおいしくする」

暑かった夏も終わり、麦茶には大変お世話になりました。熱中症予防対策として、水分補給に大活躍だったのでは？勿論、夏以外でもおいしい飲み物として欠かせない存在です。多くはティーバッグタイプを利用して作っていると思いますが、水出しタイプのもだったらちょっとした工夫で麦茶がグッとおいしくなります。

その方法は、作る前にティーバッグにお湯をかけるだけ。バッグが浸るほどにかけたら1分待って、その後普通に水出しすれば大丈夫。こうすると、麦茶の味や香りが先に抽出され臭みや雑味は遅れて出てくるのです。さらにバッグ取り出し目安は1時間。臭みなども抽出されてしまいますので、どんなに長くても2時間程度で取り出して下さい。

裏ワザの裏ワザで、1リットルにつきひとつまみのインスタントコーヒーを加えると香ばしさがさらに引き立ちます。

コーヒーの銘柄によって味も香りも違うので自分なりに試して下さい。



-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-
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
漢方百草園薬局 検索



豆腐チャンプルー

材料(2人分)
 木綿豆腐 1丁(300g)
 ゴーヤ 1/2本
 豚バラ薄切り肉 80g
 タマネギ 1/4個
 ニンニク(薄切り) 1片分
 モヤシ 80g
 サラダ油 大さじ1
 塩、半量、黒コショウ 各適量
 ショウゆ 小さじ1

豆腐

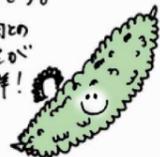
たんぱく質や脂質、カルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維などが多く含まれています。



ゴーヤ

ビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富です。

豚肉の脂肪分が抜けるので、健康に良いです。



つくりかた

- 豆腐は塩小さじ1/2を振り、キッチンペーパーに包んで重しをのせ、1時間ほどおく。食べやすい大きさに切る。
- ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、厚さ4mmに切る。ボウルに入れて塩小さじ1/2を振りまき、すぐに水で洗って水けをきる。
- 豚肉は長さをお3等分に切り、塩、コショウ各少々を振る。タマネギは幅1cmのくし形に切る。
- フライパンにサラダ油を強火で熱し、豆腐の表面をこんがり焼いて取り出す。
- 中火にして肉を炒め、色が変わったらゴーヤ、タマネギ、ニンニクを加えて炒める。
- 全体に油が回ったらモヤシを加え、豆腐を戻し入れる。塩、コショウ各少々を振り、鍋肌からしょうゆを加えて火の合合わせたら出来上がり!

雑学の小部屋

『第六感とはどんな感』

人間には、視覚、聴覚、味覚、臭覚、そして触覚の五感が備わっています。そして、第六感とはこの五感のほかにあるという六番目の感覚のことです。それは、五感の動きを超えて物事の本質を直接感じとる感覚であるといわれています。また、五感を合わせた総合的な能力が第六感であるともいいます。五感を鋭く磨くことによって得られるブラスアルファの能力なのかもしれません。



旬の食材と栄養成分「さといも」

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものなのです。

里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりはガラクトタンやムチンという成分によるもので、ガラクトタンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われています。ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

【選び方】乾燥に弱いので、泥がついていて、皮に湿り気のあるもの。縞模様がくっきりしていて、押してみても実が固くしまっているもの、ヒビやこぶがないものを選びましょう。

【調理のポイント】里芋のぬめりには栄養成分が豊富に含まれているので、調理する時は、ぬめりを落とすすぎないようにしましょう。手がかゆくなるのは、手に塩をつけることで防ぐことができます。

【保存法】泥つきのまま湿らせた新聞紙などにくるんで冷暗所で保存します。冷蔵庫での保存は、里芋には温度が低すぎるため、傷んでしまうので避けましょう。



知ったかぶり生活情報「健康美人的洗濯物の収納術」

今や洗濯は全自動が当たり前、次なる希望は自動たたみ機？洗濯機の容量が増えて、いっぺんに洗濯ができるようになりました。その一方で、取り込んだあとの始末には一苦勞。洗濯は機械がやってくれても、たたむのは手動だからウンザリ……そこで、取り込んだ洗濯の山が、一挙に片づく簡単な方法をご紹介します。

風呂敷で一挙に

風呂敷のように大きな布を用意します。このメリットは、収納場所の近くへ手軽に移動できること。そしてその場でたたんでしまえることです。また、片づける道具として使うのが布なら、手元にあるもので充分。使わないときにはたたんでしまえるため、場所をとることもありません。

手順は次の3ステップで

- 【ステップ1】 大きな布を広げて、取り込んだ洗濯物をどんどん置いていきます。
- 【ステップ2】 布の四隅をつまんでひとくりにしてから、収納場所まで移動します。
- 【ステップ3】 布に入っている洗濯物を一つ一つたたんで収納していきます。他の用事があってすぐにたためないときには、その場で待機させておいても良いでしょう。あとで時間の空きを見つけて、まとめて作業すればOKです。この3ステップなら手軽にたたむ作業ができることでしょう。

収納グッズで仕分け

カゴや収納ボックスなどの入れ物を使って、取り込んだ洗濯物を家



族別に分け入れていきます。その際に用意するカゴは、家族の人数分と共用分です。この方式の特徴は、自分のモノは、自分でたたんで収納してもらうこと。そして共用分は、家族が交代で受け持ってもらうという点です。

手順は次の3ステップで

- 【ステップ1】 取り込んだ洗濯物をそれぞれのカゴに分けて入れます。
- 【ステップ2】 取り込んだ場所に並べておくか、それぞれの部屋に移動します。
- 【ステップ3】 それぞれがカゴの中身をたたんで収納します。

休日には、子どもと一緒に洗濯物のたたみっこ作業をするのも良いでしょう。小さなお子様だったらたたみ方を教えるには絶好の機会ですよ。



「諺」を知ろう!

「蟻螂(とうろう)の斧)」

弱小のものが、自分の力量もわきまえず強敵に向かうこと。身のほどをわきまえない行いのたとえ。「蟻螂(とうろう)とはカマキリのこと。カマキリ

が前足(斧)を振り上げて「竜車」に立ち向かう様子をいう。

