



百草園健康だより

「ため息」から始める簡単な呼吸法でリフレッシュ!

ため息でリフレッシュしよう!

ため息は、深く息を吐き出すこと。ただし、たいていは、1回吐くだけで終わってしまふことが多いものです。ため息によって大きく息を吐き、その反動で大きく酸素を吸い込むことができれば、簡単な「呼吸法」になります。呼吸法を続けていけば内臓の動きが活発になり、



ため息で吐き出しているものは、

「ため息をつく」と、幸せが逃げる「こと」言われますが、本当でしょうか？

疲れたとき、ストレスがたまっているときは、自然に「は〜」っとため息が出てしまうもの。

ため息は、体の中にたまった「悪い気」を吐き出すこと、と言われます。

何かと辛抱・我慢を強いられる日常なかで、ため息まで押し殺して生活していると、どうなるでしょう？、体中に悪い気が蓄積し、いずれ体調にも影響してしまふでしょう。



「ため息をつく」と幸せが逃げる「こと」本当??

実は、ため息をきっかけに心身をリフレッシュさせることもできるのです。そのため息で簡単にできる呼吸法のポイントをお伝えします。

- ・足の幅は自然で少し開いた状態に。
- ・両腕は太ももの上にだらんと乗せます。
- ②「ため息を吐く」、「深く吸う」を繰り返す以下の順で5回程繰り返しましょう。
- ・まず大きくため息をひとつ、下腹がへこむくらいまでゆっくりと吐き出します。
- ・次にその反動で大きく鼻から息を吸い込みます。このとき下腹をへくらませる



- ①「いすに座るときは肩の力を抜いて肩の力を抜いて、椅子に身を任せましょう。職場でも電車の中でもできます。
- ・椅子に深く腰掛けます。背もたれに背中を預けてもOK。
- ・足の裏が浮かぬように床につけます。

「ため息」から始める呼吸法

①いすに座るときは肩の力を抜いて

血行が促進されますし、全身に新鮮な酸素が行き渡り、心身ともにリフレッシュすることができるようになります。どんな姿勢で行っても構いません。呼吸の回数も自由ですが、次の3つのポイントを参考にしてください。

ため息から始める呼吸法なら、誰でも気軽に実践でき、リラックスを体験できるのではないのでしょうか？ 家でも職場でも、どこでもできる健康法です。

ぜひ、疲れたときにやってみてください。



- ③寝転んだ姿勢でもやってみましょう
- ・仰向けで行うと、よりリラックスします。呼吸は②と同じように行います。
- ・部屋の明かりを暗めにし、テレビなどは消しましょう。
- ・体を締め付けるものは外します(きつい下着、腕時計、装飾品ベルト、髪をしぼるゴムなど)。
- ・足のほうにタオルケットなどを掛けること、より落ち着くでしょう。
- ・頭はあまり高くない枕に乗せます。
- ・仰向けに寝た状態で、肩幅に足を開き、手は自然に体から離してリラックスさせます。



実践 健康のニ情報

柿に含まれる血圧降下作用に注目しよう!

柿は、東洋医学的に体を冷やす「寒性」の食品で、アルコールの分解を促したり、胃腸を丈夫にする働きがあります。また、私たちの体内には血管を緊張させて、キュッと収縮させるための酵素があります。柿に含まれているタンニンが、この酵素の活性を抑制することで、上がりすぎた血圧を下げる効果を発揮します。



-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

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆様、お元気ですか。台風十八号が去って日本列島上空の空気が一変、朝夕は随分過ごしやすくなりました。台風のもつエネルギーには人間の力なんて到底敵いません。また、被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。

さて、夏季オリンピック・パラリンピック東京大会が決定しました。スポーツ好きの私にとってこれほどのビッグニュースはありません。決定は早朝でしたが、瞬間はライブでテレビを見ていました。ところで皆さん、東京大会は3度目って知っていましたか。昭和三十九年の東京大会、もう一つは昭和十五年の東京大会です。日中戦争の影響などで開催権を返上、次点のヘルシンキも第二次世界大戦の勃発で開催が中止になったそうです。平和の祭典といわれますが、中止になったりボイコットしたり政争の具になった歴史もあります。

皆さんは7年後のオリンピックは観戦しますか？ 私は絶対行きますよ。日本人達と感動を共有するには現場しかありません。7年後の報告をお待ち下さい。何歳になってもかな〜(笑)



読めばトクする 裏ワザ大百科

水道水をおいしい水に変える方法!

自宅の水道水に抵抗があるという方も多くいらっしゃるかと思いますが、自宅の水道水を簡単においしい水にしてしまう方法があります。

一般的には、水道水を1回沸騰させて使えば、おいしい水になると言われていますが、ここまで手間をかけずおいしい水にする方法があるのです。



使うのは、ミキサー。このミキサーの中に水道水を入れてあとはグューとかき混ぜるだけ。これだけで、嫌な臭いも抜けて、まろやかな飲みやすい水になります。

お米のとぎ汁の有効活用法!

1. とぎ汁で床磨き! とぎ汁を含ませた雑巾などで床を拭くだけでピカピカになります。
2. とぎ汁で肥料! 栄養満点のとぎ汁は肥料に最適です。
3. とぎ汁で脱臭! とぎ汁には意外にも脱臭の効果があります。

においのしみついてしまった容器などに、とぎ汁を入れておけば、イヤな臭いも取れます。



しいたけと厚揚げの和風炒め

木オ米汁(2人分)

しいたけ	3個
厚揚げ	1枚
ピーマン	2〜3個
白煎りごま	小さじ2
酒	小さじ2
A (しょう糖)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

しいたけ

低カロリーでミネラル、食物繊維が豊富です。木オ米汁が豊富なため、抗酸化作用があるといわれているレスチンを含まれ、血圧降下作用やコレステロールを下げる作用も!

厚揚げ

豆腐を油で揚げたもの。主成分はたんぱく質と脂質で、カルシウム、金米も期待できます。

つくりかた

- しいたけは厚切をカットしピーマンは半輪を取り食べやすい大きさに切る。
- 厚揚げは熱湯にくぐらせ油抜きし、ペーパーで水気をとり食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を熱し厚揚げを少し焼き色がつくまで焼いたらしいたけ、ピーマンを加え炒める。

4. Aで味付けし最後にゴマをふったらできあがり!

お弁当にもオススメ!
厚揚げをとり肉などに変えたり、他の野菜を使っててもgood!!

雑学の小部屋

眠たい時になぜ目をこするの?

眠くなると血液の流れはゆっくりになり、血圧も下がってきます。そして末梢の毛細管に、軽いうっ血が起こります。まぶたも自然にうっ血してきます。まぶたの皮膚は大変薄いので、このほんのわずかなうっ血でも腫れぼったくなり、どうにもならないほど重たく感じるようになるのです。そこでうっ血を散らそうとして、あの目をこする動作をするのです。



旬の食材と栄養成分「かぶ」

春の七草ではスズナと呼ばれます。春ものもありますが、旬は10〜12月頃です。葉と根で栄養成分が異なるのが特徴です。

保存のポイントは、葉を付け根の部分から切り落とすことです。葉をつけたままにしておくと、水分が葉にいき、ス入りの原因となります。そして、葉と根を切り分けたものをそれぞれ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

葉は、栄養成分のビタミンC、カロテン、鉄分、カルシウム、食物繊維などが含まれます。がんや動脈硬化、骨粗鬆症の予防に効果的です。貧血や便秘にも効果があります。

根は、消化酵素のアミラーゼをたくさん含んでいます。胸やけ、胃もたれを改善します。また、ガンに効果のある栄養成分のイソチオシアナート、インドールを多く含んでいます。肺の機能を高める効果もあります。



知ったかぶり健康情報「ウォーキングで健康なカラダ作り」

ウォーキングの効用

近年、有酸素運動は生活習慣病を予防し、健康づくりを行うための重要な運動であるという認識がすっかり定着してきました。中でもウォーキングが手軽で最も人気があります。ウォーキングは次に示すように良いことばかりですので、気候の良い10月から始めてはいかがでしょうか。



1. 体力増強

歩くことで足腰の筋力や体力がアップし、敏捷性・平衡性が高まってきて、怪我や事故から身を守る能力が培われます。筋肉と骨の連携も強化されて弱っている骨を筋肉がカバーします。

2. 骨の老化防止

骨へのカルシウムの吸着が良くなり骨量が維持され、骨粗鬆症の予防や進行を遅らせることができます。また日光を浴びることでカルシウムの吸収を促進します。

3. 心肺機能を高める

歩くことにより、空気を十分に取り込めるようになるので心肺機能がアップします。最大酸素摂取量が増加します。また、歩くことで全身の血液がすみやかに流れて、心臓や血管の負担も軽くなります。

4. 風邪の予防

外気に触れることで皮膚や粘膜が強化され、基礎体力、免疫力が向上し体質が改善されるので風邪をひきにくくなります。

5. 生活習慣病の予防

①血液に起因する病気の改善・予防
全身運動によって血液の循環を良くし血圧を安定させて、コレステロール値、中性脂肪値、血糖値の低下

をもたらします。高血圧症、心臓病、糖尿病の改善・予防をします。

②動脈硬化・心臓病を防ぐ

善玉HDLコレステロールが増えるので動脈硬化や心筋梗塞の予防になります。

③内臓機能の強化

細胞が活性化し内臓機能も強化されます。また内臓についた脂肪を減らすので、飲みすぎや偏った食生活による肝機能の低下を防いでくれます。

6. ダイエット効果

内臓についた脂肪や皮下脂肪を燃やし肥満を防ぎます。

7. 美肌効果

新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化し肌に張りが出てきます。ホルモンの分泌も活発にします。



8. 自律神経を刺激

自律神経が刺激されるので、生体リズムが整えられて寝付きが良くなります。

9. 脳を刺激

大脳の血のめぐりが良くなって脳細胞に十分な酸素が送り込まれるため脳が活性化します。

10. リラックス効果

外に出て移りゆく四季に触れたり、人と話すことで気分転換ができて自然にリラックスしてきます。ウォーキング後の爽快感や達成感もストレス発散効果になります。



この「カタカタ語」の意味わかりますか?

語源は(なされるべきこと)を意味するラテン語です。英語では予定表の意味になります。今やおなじみのマニフェストが、政治の世界で「公約を知らせる宣言」として使われるのに対し、アジェンダは、政府や官公庁

「アジェンダ」 訳「行動計画・検討課題」

- が定めた政策の「行動計画」や政党が
- 提唱する「重要な政策」の意味で用い
- られています。

