

スマホ・PCの使い過ぎ！頭皮のコリをほぐして頭痛予防

パソコンやスマホを長時間使用することによる体への影響と言えば「目の疲労」「猫背」「肩こり」「腰痛」などを思い浮かべるかと思いますが、意外なところにも影響が及んでいます。それは「頭皮」です。頭皮のコリは、お困りの方が非常に多い「頭痛」「肩こり」に繋がってしまうケースがあるのです。

- スマホ・パソコンの姿勢も頭皮のコリに
- スマホやパソコン使用時のアンバランスな姿勢から頭部の筋肉に緊張が生じて頭皮のコリに繋がります。頭皮のコリは自覚しにくいので、次のようなケースが当てはまるかどうかチェックしてみてください。
- 目がぼんやり開いていない気がする
- 視界が暗いような気がする
- 食事の時に顎関節に違和感がある。
- 口を大きく開けるのが怖い
- 頭部に指の腹を当てて動かしてみると痛い部分があることに気付いた
- 顔のシワが目立つようになってきた
- 鏡で顔を見たら左右差が大きくなってきているような！
- 顔のたるみや老化を指摘された

目を酷使する生活をしている人は頭皮もコリやすい
 仕事の休憩時間や帰宅途中、自宅でのんびりする時間でさえ、スマホでコミュニケーションをとったり、ニュースをチェックしたり、アプリで遊んだり1日のうちで目を休める時間が減少している人は多いでしょう。



頭皮のコリチェックとマッサージ
■頭の上側を軽く圧してみよう
 ①両手で頭部を挟むようにして、両手指の腹を頭部に当てます。指先を軽く当てたまま前後に動かします。痛みを感じたらコリが生じている可能性があります。場所を少しずつずらしながら、頭の上側の頭皮をチェックしましょう。
 ②前後に頭皮を動かさにくかったり、痛みを感じたりした場合ほぐします。「①」のまま指先を当て、眉毛を上下させるイメージでゆっくりと大きめに前後に3回動かしたあと、指を離さずそのままの位置で円を描くように5回ゆっくりと動かします。位置を少しずつずらししていきます。
■頭の後ろ側を軽く圧してみよう
 ①両手の指先を後頭部に当て、軽く圧しながら円を描くように動かしてみましよう。痛みや硬さを感じたら後頭部の頭皮にコリがある可能性があります。位置を少しずつずらしながらコリがあるか確認します。
 ②痛みや違和感があればほぐしましょう。両手をグーにして小指側を後頭部に当てます。大きく円を描くようにゆっくりと5回動かします。位置を少しずつずらししていきます。



スマホ・パソコン生活にどっぷりの人は頭皮をほぐすべし！
 頭皮を軽く圧し、指先でマッサージして痛みや違和感が無い場合でも、気持ちよく頭皮をマッサージすることでリラックン効果が得られます。スマホやパソコンの使用時間を減らすことが難しい人は、頭皮をほぐして頭痛や肩こり予防を試みてはいかがでしょうか。

頑張るメンタリティー

日頃は元気な人も熱帯夜が続くと体調を崩しがちですが、皆様お変わりありませんか？ 九月になっても厳しい残暑は続きませんが、迎りは秋の気配が感じられます。寝苦しかった暑さは来年までお別れですね。
 ある社内試験を何年か受け続けている知人の話。「今までは『合格』にこだわり過ぎていた。自分なりに精一杯仕事と試験対策をした上で駄目なら『それは自分を評価する器量のない組織(上司)』と思い直した。もちろん、しっかりと受験準備はするけどね」とのこと。自分の中の「確信」があれば「評価」は二の次。悪い結果も、違う道を見出すチャンスになるかもしれない。そんな生き方をやっぱり続けたいな。
 この季節、「熱い」といえば高校野球。地元の出場チームは接戦だったが残念ながら敗北。詳しい人に様子を聞くと「もともと力の差があった。全然駄目だったよ」という人。「力に差はあったけど、うまく乗せて良い試合に持ち込んだ。選手も自信になった」と言う人。
 同じ結果に対しても「見方で随分変わるものだ」と再確認した夏。
 やはり、前向きが良いね！



今更聞けない 故事成語

「歳月人を待たず」 衰えるのはあつという間

うかうかしていると、あつという間に時間は過ぎ、「ああ、こうしておけばよかった」と嘆いても、後の祭り。これは人間の普遍的な感傷かもしれません。「光陰矢のごとし」「光陰流水の如し」など同じ意味の言葉があり、西洋にも「時間は待ってくれない」という、ことわざがあります。

この言葉が登場する詩には、「今日という日はもどらないのだから」とあります。このため、「一秒でも惜しんで勉強しなさい」と、お説教じみた使い方をされがちです。

しかし、この詩における本来の意味は違います。「歳月はすぐに過ぎ去る。だから元気うちに酒を飲もう」と楽しい飲酒を促しているのです。



読めば トクする 裏ワザ大百科

今回はコンロ周辺です。

フライパンの焦げつきをとるには
 フライパンのがんこな焦げつきを落とすには、水を入れ沸騰させて焦げつき汚れを柔らかくしてからクレンザーに細かく砕いた卵の殻をまぜて、タワシでこすります。卵の殻がタワシを補強して、焦げつき汚れが落ちやすくなります。



揚げ物の鍋が燃え出したら？
 揚げ物の油の温度が上がりすぎると、油に火がついてしまいます。そんなときには、あわてずにガスの元栓を止めて、鍋にぴったりとフタをします。鍋の中の酸素がなくなることで火が消えます。火が消えたら、そのまま油の温度が下がるまで待ちます。油の温度が高いうちにフタをとると再び火が出るので、途中でフタをとってはいけません。



-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

糸内豆と玉ねぎのフライパン焼き

材料(2人分)

- 糸内豆 1パック
- 玉ねぎ(小) 1/2個
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1

糸内豆

たんぱく質
糸内豆たん
食物繊維
レシチン
ビタミンB群E



玉ねぎ

カリウム、亜鉛、リン
ビタミンB1、B2、Cなど
石炭酸アリルには
血液サラサラ効果が



つくりかた

1. 玉ねぎは小さめのサイコロ切りにする。
2. ボウルに玉ねぎ、糸内豆(付属のタレがあれば入れる)酒、片栗粉、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。
3. フライパンにオイルを熱し、2を丸く平らに入れて弱火強で片面5分ずつ焼く。
4. 器に盛ってできあがり!
お好みでからしを添えてしょうゆやポン酢でめしあがれ♪

シンプル
かんたん
おいしいよ



雑学の小部屋

ソーセージとウインナーは何が違うの?

そもそも腸詰め食品全般のことをソーセージと呼びますが、日本では原材料や大きさによって名称が異なります。

羊の腸を使うと(または直径20mm未満)「ウインナーソーセージ」、豚の腸を使うと(または直径20mm以上36mm未満)「フランクフルトソーセージ」、牛の腸を使うと(または直径36mm以上)「ポロニアソーセージ」となります。



旬の食材と栄養成分「里芋」

人里で栽培するから里芋と名づけられました。旬は、6~12月頃です。泥付きのものはそのままぬれ新聞などでくるんで、湿り気を逃がさないようにして保存しましょう。

選ぶときには、袋の上から一通り触ってみましょう。さわると腐っているものがあるのが分かります。調理の前に酢水に手をつけると痒くなりません。

栄養成分は、ビタミンB1・B2・B6・C、カリウム、食物繊維等を含みます。さといも独特のぬめりの成分はガラクトタンとマンナン、ムチンです。冷凍のものでも栄養価は変わりません。

ガラクトタンは血糖値やコレステロール値を下げます。ムチンは肝機能を強化し、胃や腸壁の潰瘍予防に効果があります。老化防止の効果もあります。マンナンは便通をよくします。カリウムが体内の塩分を調整するので高血圧に有効です。食物繊維が便秘を改善します。葉酸は妊婦さんに必要な栄養成分です。



知ったかぶり生活情報

「強風被害に備えるには?台風と竜巻の季節がやってくる!」



夏から秋にかけてが、台風のもっとも発生しやすいシーズン。そして、車や家屋を吹き飛ばす力を持つ竜巻の発生。これも9月~11月の時期が最も発生しやすく、日本国内でも人的被害を生むような巨大竜巻の発生も観測されるようになりました。今回は「強風」に対して、どのような対策が可能なのかについてお知らせしたいと思います。

竜巻の発生

梅雨明けと同時に気温が上昇し、各地で「大気不安定」と呼ばれる状態が発生します。大気温の急激な上昇、寒暖差のある大気のぶつかりなど、積乱雲の発達する条件を整えば、局地的な豪雨、強風、雹(ひょう)などの気象現象が発生する可能性が高まります。そして一定の条件の下に強風とともに被害が大きくなる「竜巻」が発生します。日本国内では海岸沿いや背後に山麓を抱えた平野部などで発生する可能性が高まりますが、原則的にどんな場所でも積乱雲が発達すれば「竜巻」現象は発生します。



突風・竜巻の前兆現象を知る

竜巻の発生しやすい状況(積乱雲の発生しやすい状況)というのは「台風の接近」「前線の存在」「急激な気温上昇」などです。天気予報などで「大気不安定」という言葉が使われたならもう危険信号と考えましょう。

体感で前兆を感じるポイントは、「急にあたりが暗くなる」(黒い雲が近づいてくる)「大粒の雨、または雹(ひょう)が降り始める」「カミナリが発生する」「夏なのに冷たい風が吹



き始める」「ゴーという音が遠くから聞こえる」などです。

黒い雲の底から漏斗(ろうと)状の雲が垂れさがってきたら、危険は迫っています。すぐにでも頑丈な建物の中に避難しなければなりません。この時、物置やプレハブ、簡易的な車庫のような場所に逃げ込んだりしないように。建物ごと飛ばされてしまったり、建物の破壊によって被害を受けてしまったりする可能性があります。

強風被害を逃れるための知恵

強風被害を受けないためには家屋の二階よりも一階、窓のある部屋よりもない部屋にいたほうが被害の可能性が少なくなります。雨戸やシャッターがある場合は事前にきちんと閉めておくこと。ベランダや家の周囲に置いてあった植木鉢や物干し棒などは室内に取り込んでおかなければなりません。屋外で逃げ込めるような建物がない場合は、通り過ぎるまでの間、身を隠せるような側溝を見つけて飛び込むしかありません。



強風被害に備える5カ条

- ・気象情報を常に身近に手に入れるような習慣を。
- ・「台風」は遠くにあっても「竜巻」は発生する。
- ・キーワードは「大気不安定な状態」。
- ・「黒い雲の接近」「冷たい風」など前兆現象に注意。
- ・家の周囲の整理整頓、早めの屋内退避をしよう。

実践 美容のミニ情報

食べてすぐ横になると牛になる、と昔から言われますが、食後すぐは消化のために、血液が内臓に集中します。また、脳や筋肉への血流は減るため、眠くなって行動も緩慢になり、仕事をするには非効率とされています。

『食後は仕事せずに、ゴロンと横になろう!』

- 食後すぐは体を休め、その後交感神経に切り替わってからカロリー消費
- できるようにすると痩せやすくなる
- そうですよ。

