



WEBはこちら



インスタはこちら

たぶん月刊さくらテラス

最新ニュースと速報

不定期発行 第6号

水曜

6月12日

2024年

<今月のニュース>

何度も言うよ、しつこく言うよ、迷わずに「浦安市・市川市のはり・きゅう・マッサージ助成券使えます」

浦安市・市川市では、はり・きゅう・マッサージ施術所を利用される方々の経済的負担を軽くするための2024年度助成券を配布しています。申請した月から翌年3月まで毎月2枚分(例 6月交付の場合、6月から翌年3月までの10か月×2枚=最大20枚)が交付されます。対象は市民税個人非課税者で、65歳以上、もしくは18歳以上で障害者手帳などを持っている方。800円券(65歳以上の方)、もしくは1000円券(障害のある方)を、「さくらテラス」など、**市に登録された施術所で使用する事ができます。**詳しくは市役所窓口までお問い合わせ下さい

浦安市役所 高齢者福祉課・障がい福祉課

☎047 351 1111 (代表)

市川市役所 地域包括支援課

☎047 712 8556 (代表)

(注) 浦安新聞さん・行徳新聞さんより抜粋

『読む薬膳』

丸めがね院長の独り言

鯨のたたき編

今年も近づいてきた梅雨の季節。青葉薫る風と光の季節から一転、雨ふり。だが、雨に濡れた草木の深い緑や、紫陽花の優しくそれでいて凛とした佇まい、そして雨の匂いは嫌いではない。深い緑からは雨で育まれていく草木の力強い命を感じる。……空腹だった事を思い出した。天候に関わらず腹は減る。こんな時は家の中で自分の好きな料理でも作るとするか。材料は季節の素材である鯨。この時期の生ものには実に気を使うが、この時期だからこそ元気になりたい。よし思いつい



た、刺身をたたいてみる事にしよう。先に大葉・生姜を細切りに。買って来た新鮮な鯨一尾を食感残して程よく素早く叩く。鯨の生命力を感じる脂身旨味と、食欲を掻き立てる香味野菜の風味の組み合わせが絶妙である。親しみ易い食材の組み合わせなのに、なぜか少し贅沢感もある。生ものはお腹を冷やすといわれるが、薬膳では鯨は臓腑を温める食薬「温理類」に分類され、食欲がないときなどに良いとされる。また大葉・生姜はともに気を巡らせる食薬「辛温解表類」に分類され、身体に水分が滞りやすい梅雨時期に合う上に、大葉・生姜とともに解毒作用を持ち、刺身との相性も良い。いったい誰が考え出したのか。いちごと大福の組み合わせを思いついた人は天才だと思うが、それに充分匹敵する。また、青魚が含む血液サラサラ効果や脳内情報伝達を助けるEPA・DHAは加熱すると流れ出してしまうので、食べ方としては新

鮮な刺身が最高である。うん、これは美味しい。**旬の新鮮な食材を使った美味しい食べ物は滋味深く、人を笑顔にする。**

<広告>

首肩腰ズキン！といえば

さくらテラス



人生相談

(質問) 6月になると体調を崩してしまいます……

(回答) この季節になると体調の不調を訴える方が増えてきます。原因は雨天が多い季節への移り変わりで、多湿により体内で水分が滞り或いは熱が発散できず、更に多湿・低気圧への変化に自律神経がついていけず働きが乱れてしまうこと。雨天が多く活動量が減ってしまう事も一因でしょう。主な症状としては、頭痛・重だるさ・浮腫み・倦怠感・うつ熱と局所の冷え・首肩凝りなどが挙げられます。①**水分代謝を良くしよう** (1)貴重な晴れ間にはなるべく外出する、或いは外で身体を動かしましょう。身体を大きく動か

すことで筋肉がポンプの働きをして、血液をはじめとする体液を大きく巡らせます。座ったままではいけません。(2)加えて利尿効果の高い食材を摂取しましょう。普段使いの食材にも薬効があるとする薬膳では、小豆・大豆・そら豆・枝豆など豆類、トウモロコシやトウモロコシ茶、冬瓜、ハト麦などの食材の利尿効果が高いとされます。併せて気をめぐらせる食材である玉葱、ラッキョウなどを摂取すると効果が高まります。(3)市販の漢方薬では、「五苓散」が余分な水分を排出しつつ必要な箇所へ巡らせてくれるので、水分代謝異常による頭痛・めまい・浮腫みに有効です。②**お腹に優しく** 胃腸は冷えや多湿に弱いので、不快指数が高いこの季節ですが、「爽快」を求めて冷たい飲食物を取り過ぎるとお腹

が疲れて、一層の食欲不振・倦怠感の原因になります、どうぞほどほどに。③**自律神経を整えよう** 環境変化に対して体内環境を一定に保とうとする自律神経ですが、環境変化が大きいと負担が大きく疲れてしまいます。逆に言うと自律神経を疲れさせない為には、この時期は特に身体のリズムを崩さないよう規則正しく、身体を整える生活が大切です。(1)決まった時間に就寝・起床する(2)十分な睡眠を取る(3)適度な運動を心がける(4)エアコン除湿機能を上手に使う。以上、いくつか対策挙げてきましたが、「おや、何だか普通の事が多いぞ?」という声が聞こえそうですね。はい、その通り。**養生とは普通の生活習慣の積み重ねなのです。**

