



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7号

水曜

7月24日

2024年

<今月のおしらせ>

さくらテラスは土日祝も通常診察

8月はお盆もだいたい開院してます

「体調がすぐれず治療を受けたいけれど平日は仕事が忙しく、週末は開いている治療院が少なくどこに行けば良いのか判らない」という経験をされた方も多いと思います。さくらテラスの休診日は火金ですので、週末診療しております。また、火金と重ならない限りは祝日も診療日です。週末もご利用頂きやすいと思いますので、ご利用ください。

※ときどき不定休がありますのでご注意ください。

詳細はインスタやwebの「今月の診察日カレンダー」をご確認ください。

『読む薬膳』

丸めがね院長の独り言

えだまめ編

夏がやってきた。日本の夏と言えば枝豆。華やかさはないが、いつまでもいける。単品でも充分だが、「万人の心を開放的にさせる魔法の夏」と「キンキンに冷えたビール」という相棒と組めば敵なしである。鬼に金棒、夏にビールに枝豆、みたいな。

枝豆は美味いだけではなく、タンパク質や、糖質をエネルギーに変え疲労回復に役立つビタミンB1、抗酸化作用を持ち老化を防ぐビタミンC、利尿作用のあるカリウム、女性ホルモンの働きを助けるイソフラボンを含む、かなりの傑物である。

薬膳的には「余分な水分を排出することでお腹の働きを高める食薬（利水滲湿類）」に分類される。これは成分分析した結果ではなく、「いつもよりオシッコいっぱい出たよ→余分な水分を出してお腹が整って食欲回復した→疲労回復したー！」という体感を通じての理解であるが、利尿作用が第一に挙げられているのが興味深い。実際には「利尿作用でお腹が整った」だけではなく、体感では判らないタンパク質やビタミンB1等の働きも加わっての「疲労回



復」のはずである。「余分な水分を出すとお腹が整うから疲労回復する」という疲労回復過程の理解は荒っぽいですが、食物効能を実生活の中で生かす上では「枝豆を食べて元気になった！」という、数千年間積み上げてきた身体感覚を通じた事実こそが大切なのである。世の中にはまだまだ分析できていない事もいっぱいあるはずだから。

野菜の中でも、特に枝豆は鮮度が命。豆は収穫後も呼吸をつづけ豆自身の栄養分を消費していくので、時間がたつほど甘味も香りも落ちていく。できるなら枝付きのものを購入し、大地から根を切り離れたその日のうちに食べたい。産毛が密集し、さやは適度にふっくらしたものを選ぶ。大きすぎると育ちすぎて薄皮が硬い場合がある。「茹で」が一般的だが、茹でる事で水溶性ビタミンが流出してしまうので、健康面からは「蒸し焼き」がお勧め。まずはさやごと塩もみ。これにより口当たりがよくなる。それからフライパンで焦げ目がつくまで素焼きにし、蓋をして弱火で5分蒸し焼きに。仕上げにオリーブオイルと塩をふって完

成。家中に茹でた枝豆特有の甘い香りが広がる。ひとさやつまみあげ、最初のふた粒を口中に投じる。硬さも甘みも香りもほんのり塩味も完璧。いつもの味なのにいつまでもいけそうだ、顔がほころぶ。夏の大地の恵みに感謝。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



web 予約



☎ 090 1240 3273

人生相談

（質問）膝を曲げると違和感と軽い痛みがあります・・・

（回答）膝関節クッション役の軟骨がたびれているかもしれません。40代以降に多く見られ、座りっぱなしや立ちっぱなし、あるいは長時間の自動車運転など、膝に負担が掛かる同じ姿勢を続けている方に多いようです。(1)お歳などによる身体の回復力低下に加えて、(2)運動不足による身体の機能低下、(3)日頃の偏った姿勢・筋肉の使い方や肥満などにより、関節に無理な力が働き続けることなどの要因が重なって発症します。言い換えると(1)新陳代謝低下による身体の隙間を埋める膠原繊維や軟骨組織の劣化を基

礎として(2)運動不足を原因とする血流悪化による身体組織の衰え(3)身体の特定制所への過剰で偏った継続的負荷により、緩衝役割の軟骨がすり減り、関節内水分が減少して、関節の隙間が狭くなります。膝を曲げ伸ばした時の違和感や軽い痛みから始まりますが、そのまま進行すると強い痛み・可動域制限・関節水腫などが発症し、変形性膝関節症となっていく可能性があります。進行してしまうとなかなか厄介です。不老不死はサザエさんかアンパンマンくらいですから加齢は仕方ありませんが、他要因はある程度自己管理できます。要因が重なって発症するのですから、他要因を管理できれば「発症をふせぐ」あるいは「痛みを軽減する」ことができるはず。ここでご提案する方法は

次の通り。①まずは減量しよう 膝に掛かる過剰な力を軽減する上で最重要。BMI（適正体重指数）が目安。
BMI = 身長(m) x 身長(m) x 2.2
②膝ぶらぶらさせよう 椅子に座った状態で痛みがある側の大腿部を両手で抱え、膝から下を朝昼晩毎日、各30回ぶらぶらさせましょう。膝の軟骨に潤いと栄養を与えて関節を動きやすくし、少しずつですが軟骨を再生していきます。
③大腿部内側筋肉を意識してO脚を矯正しつつ、踵から着地させ親指重心で歩こう 膝に負担が掛かる姿勢を矯正しながら、膝を支える筋肉を強くします。以上の①～③を一式とし、痛みが少し落ち着いても毎日地道に続けることをお勧めします。
養生とは普通の生活習慣の積み重ねなのです。

