

☞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8号

土曜 11月2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 夜は 20 時まで受け付けいたします

「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て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。夜は20時までに敷居を跨いで頂ければ受付いたします(笑)

※ときどき不定休がありますのでご注意下さい。

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 さつまいも編

食欲の秋がやってきた。秋の食材は実に多彩だが、自分が少しばかり畑いじりをしている立場から、今回の推し食薬は「さつまいも」とする。さつまいもは肥料をあまり必要としない為、栽培はそれほど難しくない。とても生命力が強く、時々蔓をひっくり返してやらないと蔓の接地箇所から新たに根を張って小さい芋が多数できてしまう。いにしえの人はその生命力にあやかろうとしたのだろうか。また、畑初心者は作物可愛さのあまりついつい肥料をやりたがるが(おいらの事だべさー)、肥料が多すぎると葉と蔓だけがただひたすら青々と茂り、食用部分である塊根が大きくならない「蔓ぼけ」という状態になる。栄養はただ多いほど良いというものではない、その作物にとっての適量であるべきだ。ひとも作物も同じですね。

栄養について。野菜・果物は大体そうだが、さつまい も皮が胃腸の働きを助ける成分や抗酸化作用をもつポ



リフェノールを含むので、皮も頂くのが良い。実はでんぷんに守られていて加熱に強いビタミンCと食物繊維を多く含む。また、乾物として時々スーパーで見かけるが、蔓の先の柔らかい箇所は煮浸しなどにして食べることができる。

薬膳的には臓腑機能を強化し気虚症を治療する「補気類」に分類される。主な効能は①気を補い脾胃を元気にする②便秘の改善である。寒性や熱性といったはっきりした性質ではない平性性質なので他食薬と合わせやすく、痛みを緩和する甘味の性質も持つ。なお、虚症の原因が栄養不足の場合は食薬で補い、睡眠不足の場合は睡眠で補うことが不可欠で、どのような経穴を選穴しようが治療のみでの虚証改善は不充分と私案する。

さて、食べ方について。じっくり加熱するほど 甘みが増すので表裏各々35 分程度 180℃の低温 オーブン加熱をするのがお勧め。品種によって食 感と味がだいぶ異なる。鳴門金時などホクホク品 種も美味いが、ねっとりと濃厚な甘さの安納芋を推したい。見た目も愛嬌ある小太りおじさんみたいで、何やら応援したくなるのである。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。四季に恵まれた豊かな日本の風土に感謝!

<広告>

首肩腰**ズキン!**といえば **さくムテラス**



web 予約



5 090 1240 3273

人生相談

(お悩み)朝、起き掛けの腰痛がとてもつらいです・・・・

(回答) 腰痛持ちの方に多くみられる傾向のようです。凝りは血液循環が良くないことにより筋肉が硬くなって発症します。日中は身体を動かすので筋肉がポンプの役割を果たし、たとえ不充分でも一定量は血液がめぐります。一方、睡眠中は活動量が極端に低下しますので、血液循環が著しく低下し、筋肉が更に硬くなって起き掛けの腰痛が発症してしまいます。ではどうするか?残念ながら決定的な対応法はありませんが、まずは以下を試してみてください。 ● 寝返りしやすい環境をつくる その為に、(1)手足を伸ばせる広さを確保しましょう。直立不動みたいな姿勢で横たわったのでは

身体が緊張して寝返りできません。"大の字"姿勢は難しくても、"控え目な大の字"くらいでお休みください。(2)寝具を変える方法もあります。枕もマットレスも柔らかすぎると寝返りできず、一方、硬すぎると疲れがとれません。柔らかさと硬さのバランスが大切なのですが、ちょうどよいバランスが人さまざまなのが悩ましいです。寝具売り場で数分寝そべってみても正直良くわかりません。勧められる物全てがキラキラ見えて、勢いでカードを切ってしまいそうです(笑)もし高額な寝具購入を検討する場合は、実際に一晩体感できたら嬉しいですよね。Web検索すると、宿泊施設で試せるメーカーもあるようです。一見遠回りのようですが、一生の快眠が手に入れられるのでしたら、試してみては如何でしょうか。

❷就寝時の姿勢を工夫する (1)本来、仰向けが背中で体

重を支えるので一番安定するのですが、反り腰の方にとっては腰痛がでやすい姿勢でもあります。その場合は膝下にクッションを入れると腰の負担を軽減できます。(2)または横向きで膝を軽く曲げ、膝の間にクッションを入れる姿勢を試してみてください。クッションにより腰が安定します。ただし横向きの場合、下の肩に負担が掛かってしまいます。 ③コツコツと体質改善する (1)腹筋と背筋を鍛えましょう。それにより腰が安定し、また寝返りもしやすくなります。(2)お腹周りが気になる方はダイエットしましょう。お腹の重さは寝ている時も腰椎への負担になります。また(1)の裏返しで、脂肪が増えて筋肉が低下すると腰が不安定になります。「これさえずれば」という解決法はありませんが、できる事を少しずつ積み上げて、少しずつ改善していきましょう。

