



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 健康ワンポイント

## 服装がもたらす体への影響

みなさんは普段着る服をどんな基準で選びますか？ 季節・気候はもちろん、デザインや機能性などさまざまなポイントが挙げられるかと思います。数あるポイントの中に、体の健康に影響を与えないかという点を含めてみてはいかがでしょうか。実は、服装は少なからず体に作用しているのです。

まず注目したいのがサイズ。体に合った物を身に着けるのは当たり前のことかもしれませんが、なかには、おしゃれを理由に無理をして体に合わない服を着る方がいます。スキニージーンズなど、タイトなパンツがその代表例。これは体を細く見せる上で効果的ですが、健康にとってはあまり良くありません。過度に体を締め付けると血流が妨げられ、むくみ、疲労、冷え性のほか、内臓や皮膚にも悪影響を及ぼすことがあります。

逆にサイズが大きい服も要注意です。ズボンやスカートの裾を踏んで転倒したり、上着の袖が引っか

かって思わぬ事故に繋がったりする可能性があります。特に子どもや高齢者は気を付けましょう。

服装の色も体に影響を与えます。黒は太陽光を吸収しやすく、白は反射しやすいということはみなさんご存じでしょう。このことは、夏は白などの明るい色、冬は黒っぽい服装が好まれる傾向からもわかります。ただ、紫外線の透過率はこれとは逆です。黒は紫外線を通しにくく、白は通しやすいのです。素材や生地の厚みによっても変わりますが、紫外線

対策において色が重要なポイントになることは覚えておきましょう。

ここで挙げたこと以外にも、服の素材が皮膚に及ぼす影響など押さえておきたい点があります。長時間身に着けるものだからこそ、体との関係にも注目しながら服装を選びたいですね。



カラダにうれしい!

## 旬レシピ

## 栗おこわ

秋の味覚の代表格、栗をおこわにさせていただきます。準備に若干手間がかかるものの、炊飯器を使うので調理は簡単です。もちもちの食感とホクホクの栗の味わいが楽しめます。

### ★ 材料 (3~4人分)

栗 15個 もち米 2合 黒いりごま 適量

A: 酒 大さじ1 みりん 小さじ1 塩 小さじ1/2

### ★ つくり方

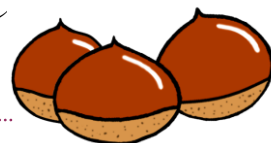
1. 栗はひと晩水に浸け、鬼皮と渋皮をむき、30分ほど水に浸けてアクを抜きます。もち米は洗ってざるに上げ、30分ほどおきます。
2. 炊飯器にもち米を入れて栗をのせ、水とAを入れて炊きます。
3. 炊き上がったたらさっと混ぜ、器に盛って黒いりごまを散らします。

## クリ

日本には、古くからクリを食べる習慣がありました。その歴史は縄文時代にまで遡ります。クリは大きく4種類に分けられ、国内で栽培されているのは「ニホングリ」と呼ばれるものです。

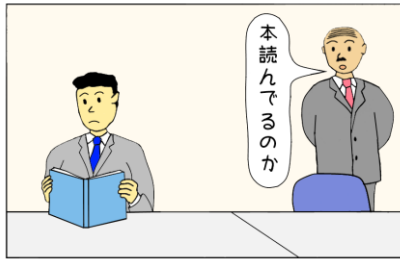
ビタミンCやミネラル

食物繊維が豊富に含まれています。



### ● ビタミンC

老化の原因になる活性酸素を抑える働きを持っています。コラーゲンの生成を助けるので、皮膚・粘膜の強化や、疲労回復にも役立ちます。体外に出やすい栄養素なので、毎日こまめに補給することが重要です。



## CALENDAR

10月

October

1(土)	衣更え 国民体育大会開幕(栃木)	16(日)	世界脊椎デー★ 世界食糧デー
2(日)	豆腐の日 国際非暴力デー	17(月)	貯蓄の日 上水道の日
3(月)	登山の日	18(火)	世界メノポーズ(更年期)デー
4(火)	イワシの日 古書の日 陶器の日	19(水)	海外旅行の日 住育の日
5(水)	世界教師デー	20(木)	世界骨粗鬆症デー★ 疼痛ゼロの日
6(木)	国際協力の日	21(金)	国際反戦デー
7(金)	F1 日本グランプリ(~10/9)	22(土)	プロ野球日本シリーズ開幕
8(土)	プロ野球クライマックスシリーズ開幕	23(日)	電信電話記念日 もめんの日
9(日)	道具の日 トラックの日	24(月)	国際連合デー
10(月)	スポーツの日 目の愛護デー	25(火)	世界パスタデー
11(火)	安全・安心なまちづくりの日	26(水)	柿の日 青汁の日 きしめんの日
12(水)	国際防災の日 豆乳の日	27(木)	読書週間(~11/9)
13(木)	さつまいもの日 麻酔の日	28(金)	パンダ初来日の日
14(金)	鉄道記念日	29(土)	おしぼりの日 とらふぐの日
15(土)	世界手洗いの日 たすけあいの日	30(日)	香りの記念日 初恋の日
		31(月)	ハロウィン 日本茶の日

### ★ 世界脊椎デー (10月16日)

「運動器の10年(BJD)」という世界的な活動の一環で2012年に制定された記念日。脊椎疾患への理解と予防を呼び掛ける日、世界カイロプラクティック連合が中心となって活動が行われています。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

### ★ 世界骨粗鬆症デー (10月20日)

国際骨粗鬆症(こつそしょうしょう)財団(IOF)が世界的に展開する記念日。この日を中心に、骨粗鬆症に関するさまざまな啓発活動が行われます。人口高齢化にともない、患者は今後増加していくと考えられています。

## メディカルインデックス

### 野球肘《やきゅうひじ》

名前の通り、野球のボールを投げた動作を繰り返すことにより生じる肘の障害を指します。「離断性骨軟骨炎」などを含む障害の総称で、成長期の子どもに起こりやすいことから「リトルリーガー肘」とも呼ばれます。ただ、大人なら発症しないというわけではありません。長期にわたって肘関節に負担を掛け続けることにより、軟骨や靭帯が炎症を起こします。ボールを投げるとき、あるいは投げた後に痛みを生じ、肘の動きが悪くなるため投球が困難になります。場合によっては手術が必要になるケースもあるのです。早めの診断・治療は欠かせません。学童野球では、これを予防するために1日70球以内とする規定が設けられています。

10月10日はスポーツの日です。かつての体育の日がスポーツの日に変わったことはみなさんご存じでしょう。スポーツと体育は同じような意味を持つ言葉ではありませんが、その中身は異なります。▼スポーツには、自発的に行う、楽しむという意味が含まれています。一方の体育には、指導、教育という目的があります。学校で行われる体育の授業がその代表例といえるでしょう。スポーツには遊びと

## 佐々木のひとりごと

この側面があります。体育になると娯楽から遠ざかってしまいます。実際、体育の授業で運動嫌いになったという人は少なくありません。▼その背景もあり、日本体育協会が日本スポーツ協会になるなど、昨今さまざまなところで名称変更が進んでいます。体を動かすのは、本来は楽しいことです。得意が苦手に関わらず、誰もがスポーツを楽しめる環境づくりが進んでほしいですね。

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時~午後11時

### ●定休日

日曜日