



「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

## その椅子、体にあってますか？

### ■日本人は座りすぎ

日本人が座っている時間は1日7時間——。これはシドニー大学の調査結果に基づく数字です（2011年）。この調査によると、日本の成人の総座位時間は、調査対象20か国中最長だったということです。長時間座り続けるのは、健康に良くありません。座って脚の筋肉が活動なくなると血流が滞り、体の代謝機能が低下します。これにより、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、ガンなどのリスクが高まるからです。

### ■椅子を適正な高さに

座る時間もさることながら、座る場所・姿勢も体に影響をもたらします。つまり、どんな椅子に座るかも重要なポイントなのです。理想的な椅子の高さは、座面高（腰を下ろす部分の高さ）が身長×1/4とされています。身長160cmの人であれば40cmということになります。座面の奥までしっかり腰を下ろしたとき、足の裏全体が床にぴったり接する高

さと考えてもよいでしょう。

同様に、机の高さも体に合わせる必要があります。先に計算した座面高に、身長×1/6を足した高さが適正とされています。身長160cmの人の場合、約67cmになります。これは、座って腕を机に置いたとき、肘が直角に曲がるくらいの高さです。

### ■テレワークは要注意

最近ではテレワークの普及で、ダイニングチェアやソファ、あるいは床に座ってパソコン作業をする



という人が少なくありません。

こうした場所で無理な姿勢を続けると、腰痛や肩こりはもちろん、内臓、さらには心理面にも悪影響を及ぼします。

体にあった椅子、そして机を準備して、正しい姿勢で座ることを心掛けましょう。

## おすすめ旬レシピ

## にら玉汁

旬のにらを使ったお手軽料理をご紹介します。にらの緑色と卵の黄色が鮮やかなコントラストを見せてくれます。にらと卵はともに栄養が豊富。簡単につくれるので、忙しい朝のメニューにもぴったりです。

### ★材料（2人分）

にら 1/3束 卵 1個 だし汁 400ml 醤油 小さじ2 塩 小さじ1/4  
A：片栗粉 小さじ1 水 小さじ2

### ★つくり方

1. にらは3cmの長さに切ります。卵は溶きほぐしておきます。
2. 鍋にだし汁、醤油、塩を入れてひと煮立ちさせ、にらを加えてさっと煮ます。
3. 混ぜ合わせたAを入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れて半熟状にします。

## PICK UP

## ニラ

ニラの歴史は古く、奈良時代にはすでに食べられていたという記録があります。ただ、昔は薬草として使われており、野菜として広く普及したのは戦後になってからです。栄養豊富なことが特徴。各種ビタミンのほか、ミネラルも多く含んでいます。ニラには独特の香りがありますが、これはアリシンという成分によるものです。

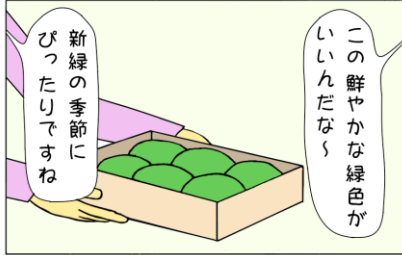


# あっさり君

くまだまつお



お客様から  
いただいた  
草もちです



新緑の季節に  
ぴったりですね

この鮮やかな緑色が  
いいんだな



このまんじゅうも  
緑色ですよ



その緑は  
あきらかに  
カビだろ！

倉庫で  
見つけました

# CALENDAR

5月

May

1(月)	メーデー スズランの日	16(火)	旅の日
2(火)	八十八夜 歯科医師記念日	17(水)	世界高血圧デー 生命・きずなの日★
3(水)	憲法記念日 世界報道自由デー	18(木)	国際親善デー ファイバーの日
4(木)	みどりの日 ファミリーの日	19(金)	ボクシング記念日
5(金)	こどもの日 薬の日	20(土)	森林の日 世界計量記念日
6(土)	立夏 国際ノーダイエットデー	21(日)	ウォークラリーの日
7(日)	世界エイズ孤児デー 粉の日	22(月)	国際生物多様性の日
8(月)	世界赤十字デー ゴーヤーの日	23(火)	キスの日 ラブレターの日
9(火)	呼吸の日 アイスクリームの日	24(水)	ゴルフ場記念日 伊達巻の日
10(水)	愛鳥週間(~5/16)	25(木)	主婦休みの日
11(木)	長良川の鵜飼い開き	26(金)	ラッキーゾーンの日
12(金)	看護の日 ナイチンゲール・デー	27(土)	小松菜の日 百人一首の日
13(土)	愛犬の日 カクテルの日	28(日)	テニス全仏オープン(~6/11)
14(日)	母の日 大相撲五月場所初日	29(月)	こんにやくの日 幸福の日
15(月)	国際家族デー ヨーグルトの日	30(火)	プロ野球セ・パ交流戦(~6/18)
		31(水)	世界禁煙デー

## ★世界高血圧デー (5月17日)

国際高血圧学会の世界高血圧リーグが2005年に制定した記念日。高血圧の危険性の啓発を目的としています。日本では、この日は「高血圧の日」とされています。

## ★生命・きずなの日 (5月17日)

日本ドナー家族クラブが2002年に制定した記念日。ドナー(臓器提供者)となった人たちを記念すると共に、生命・絆の大切さについて考える日とされています。

※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。

## Medical Index

メディカル インデックス

### 五十肩 《ごじゅうかた》

五十肩とは、その名の通り50代に起こりやすい肩の痛みを指します。正式な名称は「肩関節周囲炎」。老化によって引き起こされますが、はっきりとした原因はわかっていません。肩を動かすと強い痛みが生じ、腕を上げたり捻ったりする動作がしにくくなります。ひどい場合はじっとしていても痛みがあり、夜中に眠れなくなるケースもあります。痛みの強い急性期は安静が第一。痛みを抑える薬も有効です。慢性期に入ったら段階的に運動療法を行い、回復期までリハビリを続けます。自然に治ることもありますが、治療せずに放置すると関節が癒着を起し、動きが悪くなるケースがあるので注意が必要です。

五十肩とは、その名の通り50代に起こりやすい肩の痛みを指します。正式な名称は「肩関節周囲炎」。老化によって引き起こされますが、はっきりとした原因はわかっていません。肩を動かすと強い痛みが生じ、腕を上げたり捻ったりする動作がしにくくなります。ひどい場合はじっとしていても痛みがあり、夜中に眠れなくなるケースもあります。痛みの強い急性期は安静が第一。痛みを抑える薬も有効です。慢性期に入ったら段階的に運動療法を行い、回復期までリハビリを続けます。自然に治ることもありますが、治療せずに放置すると関節が癒着を起し、動きが悪くなるケースがあるので注意が必要です。

5月6日は「国際ノーダイエットデー」です。といって、そんな日があることを初めて知った、という方も多いでしょう。これは、イギリスのメリー・エヴァンス・ヤング氏によって提唱されたもので、文字通り「ダイエットをやめよう」と呼びかける日です。▼ただ、ダイエットそのものを否定しているわけではありませぬ。無理なダイエットや、太っている人に対する差別をなくすことを目的とし

### 季節の便り

ています。▼肥満が健康にさまざまな悪影響を及ぼすことは、言うまでもないでしょう。でも、過剰なダイエットも同様に、体に害をもたらします。また、太っていることを悪く見なすような風潮も改めねばなりません。▼ダイエットは無理しない、無理させないことが重要です。日々ダイエットに取り組まれている方も、この日はおいしいものを食べて、一息ついてみてはいかがでしょうか。

## 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