

健康ニュース 第 45 号

くま鍼灸院通信

長野県飯田市三日市場 406-32

TEL 0265-32-1218

E-mail: kumayan49@gmail.com

ホームページ・ブログ・フェイスブックも

ぜひご覧ください!

「ありがとう！」

「愛してる♡」

こんにちは(*_*)院長の熊谷です！気づけばもう 10 月ですね…。くま鍼灸院通信の発行も滞っており申し訳ございません(>_;)今年の春に「サッカーを始める」なんて宣言しましたが・・・その後いい感じで楽しめております(_)- ☆あちこち怪我をしていたところも回復しだいぶいい状態になってきました。やはり何事も続けないとカラダは変わらないんだなって実感しております。

だんだん欲が出るから「もっとよくなりたい」と思ってやり過ぎちゃうとあとが大変なんですよね^^;自分の身体の状態と相談しながら取り組んでいきたいと思います。

そんな中、先日第 1 回 **松本マラソン**に出場してきました(*^*)v 今回で 5 回目のフルマラソンでしたのでそれほどのプレッシャーはなかったのですが、コンディションもいまいちで正直不安がありました。案の定、残り 10km で失速し、とてもしんどかったです(+_)何度歩こうと思ったことか…。私はそんな大変な時を乗り越えるためにあるおまじないをします(*^*)vそれは「ありがとう」「愛してる」という言葉を心の中で唱えるんです。もちろん口に出せればそのほうがより良いです。自分自身に対してでもいいし、誰かをイメージしても構いません。ただひたすら唱え続けるんです。そのうち

気持ちが変わってくることに気付くと思います。人間は一度にいくつもの感情を感じる事ができないので「感謝」と「愛」の力で気分を変えてしまおうという作戦です。実はこの言葉はメンタルトレーニングでも使われる方法で実際に力が入りやすくなったり、スポーツの成績が良くなったり、本番で緊張しなくなったり・・・いろんな効果があるといわれ



ております。誰でも不安や恐怖感に襲われることもあるでしょうし、困難に立ち向かわなければいけないこともあるでしょう。そんな時にこの魔法の言葉を試してください。他に気持ちが落ち着く言葉があればそれでも構わないでしょう。まずは1000回くらい。25000回唱えたとんでも夢がかなうといわれております！毎日の習慣にしてみるのもいいかもしれません。タダですのでは是非(*^*)v 詳しくはケイさんの記事もご参考に！

～一汁一菜のすすめ・第二弾～

こんにちは。トラちゃんこと飯塚です！今回は一汁一菜のすすめ・第二弾をお送りいたします。

実際に一汁一菜でも栄養は充分足りります。炭水化物は、私たちが活動するための大切なエネルギー源で標準的な女性であれば、一日に約250～350gの炭水化物を摂取するのが理想的です。みそには必須アミノ酸9種が全て含まれており、米(ご飯)と組み合わせることにより必須アミノ酸の確保がより理想的になるそうです。

味噌は日本人が古くから親しんできた発酵食品です。一汁一菜は味噌汁を柱とし味噌汁さえ作れば何とかかなうと思っただけであればよさそうです。おいしく作ろうと思えばいくらでも方法はありますが、まず味噌汁の根本を理解していきましょう。湯に味噌を溶けば味噌汁ができるのです。湯に塩を溶いても塩汁とは言いませんが、味噌を溶けば味噌汁という固有名詞になります。具たくさんにした味噌汁は、心身の健康を維持し、育むために必要な栄養素を十分に摂ることができます。味噌汁の中に具がたくさん入るといことは、すでにおかずを兼ねることになるのです。

味噌は土地それぞれの伝統的な製法で作られた物をお使いください。自分でブレンドしてもいいようです。味噌の分量の目安は味噌汁1杯につき、味噌は約大さじ1くらいでよいのではないのでしょうか。豚汁やあさりなどの味噌汁は、肉や貝からうま味が出ますので、ダシを入れる必要はありません。そのかわり、アクが出るので丁寧に取り除きましょう。味噌を入れたあとは、煮込むようなことはしません。なので、お芋やお肉、たまねぎなどの火を通す必要のある具材は味噌を入れる前に、ダシ汁で煮ます。味噌の調味料としてすご

いところは、少しくらい多くても、少なくともおいしくできるところです。あまりに濃いと思えばお湯をさしてください。

味噌汁にする具材は何でもよいです。お肉系ならベーコン、ウィンナー、鳥の空揚げなどもおいしいそうです。お野



菜系ならブロッコリー、トマト、キュウリ、レタスなども意外においしいそうです。お魚系ならシーチキンやサバの水煮、だしに使う食材は、煮干しや昆布、油揚げ、先ほど紹介したベーコン、ウィンナーや意外にもトマトケチャップなどうまみが凝縮しているため、おいしい味噌汁ができるそうです。トマトケチャップをだしに使う時は味噌とケチャップ、1:1で良いお味になるそうで、水を入れる前にケチャップを鍋で極弱火にして酸味を飛ばしてそのあとにお水を入れて味噌汁を作るといいみたいです。おためしあれ～



魔法の言葉

皆さん、こんにちは。スタッフの宮澤です。

“笑う門には福来る”～いつも、にこやかに笑っている人には自然に幸福がやってくる～昔から聞く言葉です。以前は“そんなこともあるのかなあ～。”と受け止めるくらいでしたが、最近では明確にその通りだな！！と思うようになりました(*’ω’*)

いつも前向きに 「ツイてる！」 「ツイてる！」 「ラッキー！」 小さなことでも、つぶやくようクセにする。

はじめは、心からそう思えなくても言葉には言霊のパワーがあるので、言葉を発するだけでもOK

嫌なことがあったら・・・ 「ありがとう」 「難が有る」ときに「有り難う」と言う。不幸は重なることがあります。

「ありがとう」と言うことで、不幸の連鎖が断ち切れ、いいことが起こります

♪

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」著者の五日市 剛さんが伝授する物事が好転していく“魔法の言葉の使い方”は、

おもしろそうだったので、実践してみました。昨年末から我が家に仲間入りしたシェパード犬のゲンの散歩時に「ツイてる～♪ありがとう！山、空、木々、お花、きれいだな～、幸せだな～」とつぶやき始めました。散歩大・大・大好き～♡ワンコなので、よく歩きます。正直「ホンマかいな」と思うこともありましたが(笑)、やっているうちに本当に楽しくなり、ウキウキ、ワクワクしてくることが増えました。ゲンもご機嫌～♪

そんなことをするうちに、私のこころの奥～～底～～にあった悩みのもとがぽろっと落ち、すごく楽になりました。心理学を学び、自分を見つめ、がんばって悩みのもとを探った時もありました。探ろうとしても分からなかったことが、ある時、“あなたのつら

いもとは、コレだよ〜”と、ひょっこり顔を出してくれました。意外な内容だったので、ビックリしました。

魔法の言葉を試しにつぶやいてみた〜嫌なことがあった・・・にも関わらず、笑ってみた〜そんな時こそ“有り難う”を意識したら〜毎日が楽しくなりました。女性専門医療？子育てサポート？運動の提案・実践？はて、私は、何を専門で何を生業にしていくのかな〜と探ってきた、家庭事情があり私が長男的役割を果さねば〜、とにかくがんばらないと〜・・・と、気持ちばかりが走ってきた・・・のも、「今まで、よう、がんばりました！自分自身のHappyを大事にしてもいいよ〜。」と、今なら楽に自分に言えます🍀

♪踊る阿呆に見る阿呆♪同じ阿呆ならおどらにや損々♪

見る、知る、だけから、試しにやってみる〜。ダメ？失敗？ないで〜す。失敗は成功の種。いいあんばいで〜す(◇)

こころを変えようと、がんばらなくていい。ことばを意識してみる〜。口角を上げて、魔法の言葉のつぶやく☆☆☆〜よかったら、お試しくださいね。



身体のクセから体質を探る

指を組んだとき、左親指が上になる？右親指が上になる？

あ
ま
も

く
で

左親指が上になる

余裕型



- ★何事も決めるのが遅い
- ★口癖は「ちょっと待って！」
- ★優柔不断なところがある
- ★レストランでいつまでもメニューを見ている
- ★物事が終わってしまうのがさみしい
- ★寄り道が好き
- ★仕事や勉強は、遊んでから
- ★今を楽しみたい
- ★「やることリスト」をつくるが、そこに期限はない
- ★片付け下手
- ★人と一緒に何かをするのが好き、任せ上手
- ★問題は、様子を見るもの
- ★何事も余裕を持つべき
- ★胃、膵臓に負担がかかりやすい

右親指が上になる

計画型



- ★何事も決めるのが早い
- ★口癖は「早く！」
- ★せっかちである
- ★レストランでいち早く注文を決める
- ★早く物事を終わらせたい
- ★予定どおり、スムーズに事が運ぶのが好き
- ★遊ぶのは仕事を終わらせてから
- ★達成感を味わいたい
- ★「やることリスト」をつくり、ひとつひとつ項目が消されていくのが快感
- ★仕事を人に任せるのが苦手、自分でやってしまう方を選ぶ
- ★問題は、自分で解決するもの
- ★何事も計画をたてるべき
- ★肝臓、胆嚢に負担がかかりやすい

傾向ですのであまり偏らないように心掛けましょう。