



葉の中に水分が凍りにくい成分を作るため、寒いところでも生きていけるのだそうです。

落葉樹の夏の葉はたいいてい緑色で、これは葉の中に葉緑素（クロロフィル）という緑の色素がたくさんあるからです。元々葉には「クロロフィル」と「カロチノイド」という黄色の色素も含まれていますが、夏の葉は緑の粒が黄色い粒より多いので、黄色い粒

のほとんどが隠れてしまい黄色が見えないので緑色に見えるそうです。紅葉の仕組みは、黄色くなる場合と赤くなる場合の仕組みが違います。秋に黄色くなる葉の仕組みは、太陽の光が少なくなり、気温が低くなると緑色の葉緑素「クロロフィル」がだんだん壊れて、それまで隠れていた黄色い粒「カロチノイド」が見えてきます。赤く紅葉する葉の仕組みは葉の中にある「クロロフィル」が分解され糖分と一緒に化学反応が起こり「アントシアニン」という赤色の色素に変化すると赤い紅葉となります。

【紅葉の善し悪しを決める3つの条件】

●日中の天気がいい

赤い色素となる糖分は光合成によって作られます。

●適度な雨や水分がある

乾燥しすぎると、葉が紅葉する前に枯れてしまいます。

●昼と夜の寒暖の差がある

夜の気温が高いと、昼間作った糖分を使って活動して

しまうので鮮やかな赤にならないそうです。昼と夜の寒暖の差がある方が糖分の使用が少なくきれいな紅葉になります。

一般的に、紅葉は最低気温が8℃以下になると始まり、朝の最低気温が5℃以下の日が続くともっとも美しい紅葉が見られると言われています。



不妊鍼灸・夫婦割引はじめます！

当院は妊娠希望でお越しになる患者さんが多くいらっしゃいますが、今まではそのほとんどが女性対象でした。実際は男性側にも50%くらいは原因があることがわかっているのですが、なかなか男性は実感がなかったり、忙しくて検査や治療に行けなかったり、協力的でなかったりして治療が困難でした。近年、男性因子に対する鍼灸治療の効果も報告されるようになり、当院でもより妊娠率を高めるために男性不妊にも力を入れております。ただご夫婦で通われるとその負担も大きくなるためこの度夫婦で通われる方に割引制度を導入することにしました。不妊治療を目的として計画的に当院に通われているご夫婦に対しては男性の治療費を3,780円→3,400円に割引させて頂くことにしました。より早く皆さんの希望が叶うように力を注いでまいりますのでよろしくお願い致します。



健康ニュース 第49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。

「心は聴いた言葉で作られ、未来は話した言葉で作られる」

こんにちは(*^*)院長の熊谷です。今年もあと2ヶ月。「年を取ると1年が早く感じる」と言いますが、今年はなぜかとても長く感じています。若返ったのか？(笑)変化の多い年だからでしょうか？(^;)

最近ある方のお話で「身体は食べたもので作られる。心は聴いた言葉で作られる。未来は話した言葉で作られる。」という言葉をお聞きました。なるほどね～。身体はなんとなくわかるけど、心って謎ですよ。でも確かに耳にした言葉で心や気持ちは変わっているような気がします。人の愚痴、悪口ばかり聞いているとなんだか気分も悪くなる…。逆に褒められたり、認めてもらえるような言葉をかけられると気分もよくなる。特に子供には気を付けないといけないですよ。「あなたは何をやってもダメ」「どうせ無理だから」「この子は身体が弱いから…」など決めつけたようにいつも聞かされていると大きくなって「私はダメだから…」「私は身体が弱いから…」という思い込みによりそういう人間になっていってしまいます。逆に「あなたは天才！」「大好きだよ！」「愛してるよ！」「何があっても大丈夫！」などいつも言われているとその子の心もそのように成長していくようです。



10年ぶりにクマノミが産卵しました！



また自分の話す言葉にも気を付けたいですね。口癖のように「最悪」「やっぱりダメ」「全然よくない」「出来ない」など頻りに口にしていると残念ながらそのようになっていってしまうようです。病気が治りにくい人の特徴でもあるような気がします。でも時にはネガティブなことも言いたくなりますよね。そんな時はリセットする言葉も必要かもしれません。「でもきっと大丈夫！」「今をが

んばろ～！」「私ならできる！」何でもいいと思いますが、ポジティブになれる言葉を自分にかけてあげるといいと思います。マザーテレサも**思考が言葉になり、言葉が行動、習慣になり、それが性格、運命になっていく**と言っております。少し意識すると何か変わっていくかもしれません。

お手軽エクササイズ 「かかと落とし運動」

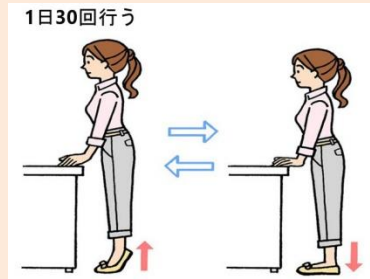
今回は去年くらいからテレビでも紹介されている「かかと落とし」をご紹介します。

どんな効果があるかというところ

- ・糖尿病・認知症・動脈硬化・高血圧の予防。
- ・毛細血管の血流改善。
- ・骨粗しょう症、筋肉の老化を予防。
- ・男性因子（精子力）の改善など

と言われております。

踵に振動を与えることで骨ホルモン（オステオカルシン）というホルモンの分泌が高まる事が解明されました。オステオカルシンは血糖値を下げる効果があるそうです。また「オステオカルシンには男性ホルモンのテストステロンを増やす働きがあり、男性の生殖機能を回復させる可能性がある」と言うので驚き！また骨への振動は骨を丈夫にしたり、ゴースト血管（働いてない毛細血管）をよみがえらせる効果も期待できます。やり方はいたって簡単。①背筋を伸ばし立ち、肩幅に足を開き、つま先立ちになる。②力を抜いてストンとかかとを落とす。これを1回に30～60回くらい行います。たったこれだけです。まずはいろんなところに振動が伝わるのを感じましょう。またふくらはぎが疲れたら休みましょう。あと圧迫骨折など痛みがある時はやめておきましょう。スポーツ選手のコンディショニングにもとてもいいと思います。まずは毎日続けましょう！



「↑」…こころ 「生」…生きる 性教育

皆さん、こんにちは。スタッフの宮澤です。

肌寒いシーズンを迎えるころから、私は、小・中・高校生への「より良く生きるためのこころと体の授業」というテーマで「いのち、体、こころ」「性教育」「ライフデザインセミナー」の出前授業に伺う機会が増えます。今年は、念願だった「男の子の体の話」も取り入れた性教育に関する講演会を保護者対象に開催できます。女の子向けの月経教育はされることが多いですが、男の子の精通に関しては、なぜ起きる、どのように受け止めて、どう過ごしていいのか、悩んだ時にどうしたらいいのか、自慰行為とは、と踏み込んだ話までは、できていないのが現状のようです。「家庭内でオチンチン話（←大切なテーマなので、真面目な気持ちで、言葉を使用します！）をしてください」…と言



われて…はて、何をどのように？母親の立場から言えば、「自分には精通経験なし」「夫に任せていいものか。夫も、きちんとした話は聞いたことがあるのだろうか？」と相談されることも多いので、小児科か泌尿器科の医師と講演会をしたいと考えていました。今回は、健和会病院長で小児科医でもある和田浩先生にご賛同いただき、学校保健協会での講演会が実現できます。

お子さんが幼い頃は「ねえ、お母さん。見て、見て！」「聞いて～！」「お父さん、遊んで～。」と、そばにいたことが多いです。たくさん抱っこ、声かけ、遊びを通してこのころの安心が得られると、次は「自分で」行動したい、悩みの打ち明けや遊びは、友達や恋人としたい、と横のつながりを求めるようになります。「お母さ～ん♡」が「クソばあ（…聞き間違いかと願いたい(;▽;))」「お父さん」が「うざい（臭い）」（…失礼な表現の数々をお許しください(;▽;))と変化したら、「ヒョエ～！！」と驚き、イラっときたりするかもしれません。一見わかりづらいですが、「自分は愛されているから」「親から愛情をもらったから」というココロの土台ができることで、反抗できている…という考え方があります。実は、クソばあも、クソじいも、言われたら「よっしゃー！子育て順調☆彡」だったりします。（どうということももっと詳しく知りたい～という方は、宮澤にお声掛けください。）

保護者皆様からは「思春期はイライラすることが多いのか？そんな時、子どもとどう接したらいいのか」「性教育とは、どういうものか、いつから、どんな内容で話したらいいのか」といった質問をいただきましたので、医学・学校教育・カウンセリング・子育て論などを融合させたお話をお届けする予定です。知識的なことよりも、保護者皆様の気がかりをシェアしたり、大人の自己肯定感が高まる時間になればいいな～と願って、皆様との気持ちのキャッチボールを味わってきます。講演会の様子は次回報告させていただきますね(#^#)

～～性教育には正解はありません～～

「↑」…こころ 「生」…生きると書いて「性」。自分のこころと向き合って、正直に生きることが性の本当の意味です。相手のいいところも、そうでないと思うところも含めて受け入れる。そのためには、まずは、自分のいいところも、そうでないと思うところも含めて、自分を受け入れることが大事です。そんな話を、心地よく話せる相手がいってくれるだけで幸せですね。



紅葉の仕組み

皆さんこんにちは。スタッフの飯塚です(^)さて、今回のテーマは紅葉（こうよう）についてです。紅葉は落葉樹（サクラ、ナラ、イチョウなど）特有の現象です。落葉樹は、秋に葉を落とし寒い冬を過ごすために、冷たい空気に触れる部分をできるだけ少なくするために、葉を落とし寒い冬を乗り越えます。また先がとがった細い葉の針葉樹は、