

健康よもやま話 ①



●風 邪



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

「カゼ」という字は、同じ発音でも単なる“風”とはまったく違い、“邪(よこしま)な風”と書かれるように、風邪をひくときには、確かに何やら邪悪な風にさらされた感じがするものです。俗称(医学的には、「かぜ症候群」といいます)とはいえ、「風邪」の2文字は、そのあたりの感じを実に巧みに表現しています。

この風邪をひくと、鼻腔・咽頭・喉頭・気管・肺などの呼吸器の経路に一時的に炎症が起こります。症状でいうと、くしゃみ、鼻水、喉の痛み、声がれ、咳、発熱、頭痛、全身倦怠感、ときにはこれに関節痛や下痢なども加わります。「風邪は百病の長」と呼ばれているのも、このように症状が多彩で複雑なうえ、多くの人がかかるからです。

もっとも、ほとんどの人がかかる病気だからと軽く考えてしまい、具合が悪くても普通に働いたり、外出したりすると、風邪から色々な病気が合併してきます。これは風邪のために全身の抵抗力が下がっているからです。また、特に注意したいのは風邪をこじらせたことによる肺炎で、抵抗力のない人や高齢者でよく見られます。これについては、次のことを覚えておいてください。

それは、高齢者では平常時の体温が35.5度と低いことが多く、そのために目立った熱や大した咳もなく発病することがあるということです。つまり、検温して36.8度であれば、平熱よりも1.3度も高く発熱しているということになります。ですから、高齢者は軽い風邪だと思っても決して軽視せず、少し調子が悪いと感じた段階で医師の診察を受けられることをおすすめします。高齢者本人はもちろん、ご家族のためにもこのことを強調しておきます。

健康のツボ ④

不眠

寝つきが悪い、夜中に目が覚めてしまうといった症状には、リラックス効果の高いツボがおすすめ。神経を落ち着かせる神門や失眠穴が適しています。

押し方

手首を下から支えるようにして持ち、親指を神門に当てて押しもむ。押した状態のまま、手首を前後に曲げたり反らせるのもツボ刺激に効果的。

〔神門〕
しんもん

位置

手首の横じわの、小指側の端の少しくぼんだところ。

押し方

親指を失眠穴に当て、曲げた人さし指でかかとをしっかりと固定しながら押しもむ。

〔失眠穴〕
しつみんけつ

位置

足の裏のかかとの中央。

お灸をする場合

かかとをなるべく真上に向け、お灸を置く足をもう片方のひざの上にのせるなどして、ラクな体勢を見つけて。



また、マッサージで体をほぐしてあげるのも、睡眠には効果的です。今日から快適な睡眠で日々の疲れをリセットしましょう。

大塚整骨院
院長 大塚 史彦
筑後市蔵敷 0942-52-0667

知って得する郷土の食文化 ⑦

「おせち」は御節供の略で中国から伝わった五節供の行事に由来します。正月料理は江戸時代の武家作法が中心となり形作られたといわれています。正月料理を重箱に詰めるようになったのは明治以降のことです。

おせち料理の基本は、祝い肴三種(三つ肴、口取り)、煮しめ、酢の物、焼き物ですが地方により構成は異なります。三つ肴の内容は関東では黒豆、数の子、ごまめ(田作り)三種、関西では黒豆、数の子、たたきごぼうの3種です。黒豆は、達者(マメ)に働けるように、数の子は子孫繁栄と五穀豊穡を願ったものであり、たたき牛蒡は豊作と息災を願ったものです。また、伊達巻は巻物(書物)に似た形から文化・学問・教養を持つことを願う縁起物として作られました。

*黒豆

■材料 黒豆3カップ 水6カップ 白砂糖3カップ 塩小さじ2分の1 重層3g 鉄クギ5〜6本(錆びたくぎをよく洗ったもの)または料理用の鉄グッズ

■作り方 ①黒豆を水でよく洗いザルあげて鍋に移す。②鉄を入れ分量の砂糖 塩 重層 水を入れてから8時間ほど浸す。③そのまま火にかけ蓋をして、中火くらいで沸騰する直前まで煮る。④そのあとは豆が踊らないように一番弱い火で煮含め、豆が指で潰れるくらいまで軟らかく煮る。⑤火を止めたなら冷めるまで蓋を取らずにそのまま置いておく。

*伊達巻

■材料 卵3個 はんぺん1枚 小麦粉大さじ1 砂糖大さじ1 醤油小さじ1 みりん大さじ1.5 油(焼くときに使う)

■作り方 ①材料全部をミキサーに入れ1分ほど攪拌する。②卵焼き器を熱し油をひいて材料を流し込み、蓋をして弱火で焼く。③火が通ってきたら裏返しして両面を焼く。④簀子に載せ、表にひびかない程度に包丁で横に5〜6本切り目を入れて巻く。⑤輪ゴムで2か所を止め、冷めるまでそのまま置く。⑥冷めたら好みの厚さに切り分ける。

*たたき牛蒡

■材料 牛蒡1本 砂糖大さじ2 だし汁1カップ 薄口醤油大さじ1.5 すり胡麻大さじ3

■作り方 ①牛蒡をよく洗い、5センチくらいの長さの拍子切りにする。②鍋に油をひき牛蒡を炒め、だし汁と調味料を入れ汁けなくなるまで煮る。③最後に胡麻をまぶす。



野鳥ウォッチング ①

シロハラ(ツグミ科)

矢部村には、留鳥、渡り鳥をはじめ約80種類程の野鳥がいます。

シロハラは、この村ではカツチョと呼ばれ、24cm位の地味な色をし、雑木林の暗い地面をクワックワッとニワトリのような声を出しながら低く飛んで行く光景をよく見かけるものです。

食べものは、柿の熟したものやハゼの実を好物としており、冬鳥、留鳥と言われています。 栗原 浩暢(矢部村)



1月の道の駅たちばな

1月4日 初売り
11時より青年部餅つき
甘酒のふるまい
1月7日 七草
七草の試食販売



道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711