



いやさか通信

発行者：いやさか整体クリニック TEL 046-235-5066

住所：〒243-0432 海老名市中央1丁目17-25 T.CREST BLDG.Ⅱ 2F

ホームページ <http://iyasaka-seitai.com/> Eメール info@iyasaka-seitai.com

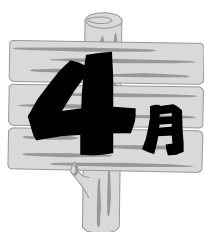
みなさん、こんにちは。

このたび東北地方太平洋地震で被災されたご家族、ご親戚、ご友人の方々へ、心よりお見舞い申し上げます。また一日も早い復興が出来ますようにお祈り申し上げます。

実は先月末の28日、29日は治療院・サロン共にお休みを頂き、お水採りで伊豆大島へ行ってきました。大島へは夜の定期船で28日の早朝に着きました。海老名も寒かったと思いますが、大島も今年は例年にない寒さで、三原山は雪化粧でした。お昼頃に三原山頂上にある三原神社に参拝、今回の地震の復興を祈願して参りました。どの観光スポットも観光客が少なく、まるで私ども家族が貸し切りしたような状況でした。ホテルも書き入れ時であるにも関わらず今回はキャンセルが相次ぎ我々以外に4組ほどで、厳しい状況の様子でした。それでも、地場の珍味をたくさん食べ飲み、三原山のパワーをたくさん頂いて帰ってきました。みなさんにも三原山から頂いてきたパワーのお裾分け致しますね。治療効果にも差が出るかも(?)知れませんよ。是非ご利用下さい♪

院長 米木 精児

店長 張 潤菜



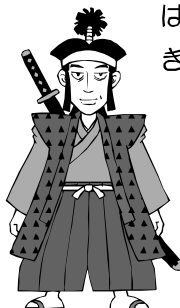
みやもとむさし ささきこじろう がんりゅうじま 宮本武蔵と佐々木小次郎が巖流島で決闘した日

その昔、武士の間ではよく“決闘”が行なわれていたようですが、今から399年前の**1612年4月13日**は、**日本で最も有名な決闘**と呼んでもいい『**宮本武蔵と佐々木小次郎の巖流島での決闘**』が行われた日です。

時は江戸時代初期、関門海峡に浮かぶ“^{ふなしま}船島”において、当代一の剣豪を決める決闘が行われました。一方は二刀流の使い手である“**宮本武蔵**”、そしてもう一方は、^{つぼめがえ}燕返しの名手である“**佐々木小次郎**”。実は、お互いの弟子たちのけんかが原因で決闘することになってしまいました。しかも、この決闘に負ければ命がなくなるのを知った勝負。



そして決闘当日！ 小次郎は時間どおり船島で待っていましたが、いくら待っても武蔵は姿を現しません。小次郎はそれにイラつきます。そして、ようやく武蔵が現れるやいなや「さっさといくぞ！」と小次郎は刀を抜きました。武蔵はその動揺する姿を見て「小次郎！ 敗れたり！」と叫び勝負に勝ったといわれています。



ところで、この決闘にはまだ解明されていない部分が多くあるようです。例えば、この決闘を先に申し込んだのは武蔵だったのか？ それとも小次郎だったのか？ また、島には見物人がいたのか？ 真相は未だに不明な点が多いようです。こういった謎に包まれた部分が人々に興味を与え、様々な書物やドラマで描かれているのかもしれませんがね。ちなみに“巖流島”というのは、佐々木小次郎の^{けん}剣の流派が「巖流」だったので、そこからとって後で付けられたんだそうです。



健康生活を送るためのお役立ちメモ



とっばつせいなんちょう

突然“耳”が聴こえなくなる「突発性難聴」ってご存知ですか？

歌手の浜崎あゆみさんや藤あや子さん、坂本龍一さんなど、多くの芸能人がかかってしまったことで広く世間に知られるようになった“突発性難聴”。

「ある日、突然耳が聞こえなくなってしまう病気」と聞くと、とても稀な病気と思われがちですが、実は誰にでも起こりうるもので、近年ではサラリーマンにも増加しています。



そこで今回は、この“突発性難聴”という病気についていろいろお伝えしていきたいと思います。

突発性難聴とは？

突発性難聴とは前述のとおり、ある日突然耳が聞こえなくなってしまう“耳の病気”です。2001年に行われた調査では年間35,000人【人口1万人に対し約3人】もの方が病院で診療を受けているそうです。



診察を受けている年代の多くは“40～50代の女性”ですが、近年は“10～30代の男性”も少なくないため、年齢や性別に於ける偏差は見られなくなっているようです。

実はこの病気は、原因が不明で確実な治療法がまだ見つからないため、厚生労働省が特に難病として指定している「特定疾患」のひとつになっています。

症状は？

「突然耳が聞こえなくなった…」という感じで重い難聴になるのが特徴です。なので、突発性難聴にかかった人は、耳が聞こえなくなった日時をしっかりと覚えているほど、はっきりとした聞こえの悪さを自覚する人がほとんどのようです。

また、難聴になる前はたいてい“耳鳴り”が起こり、“めまい”を訴える人もおよそ3割程度いるそうですが、一般的には耳鳴りやめまいはその場限りで治まるため、繰り返すことはないようです。

「もしかしたら… 自分は突発性難聴では？」と思ったら…

この病気は“早期治療”と“安静”が極めて重要なので、もし上で紹介したような症状が見られた場合は、速やかに設備の整った大きい病院の「耳鼻咽喉科」で診断を受けましょう。

一般的には、発症から“約2週間以内”が治療開始の限度と言われているため、2週間を過ぎてしまうと治る確率が大幅に低下するようです。治療開始が早ければ早いほど、その後の症状に大きな差が出るとの考えもあります。

また、症状が“重症”の場合は入院をして治療するのが望ましいですが、ただし、適切な治療を行なったとしても完治する人はおよそ三分の一。さらに三分の一の人は、改善はするが難聴・耳鳴りなどの後遺症が残り、あとの三分の一の人は治らないとも言われています。



症状が軽い場合や、早期に治療を開始した場合は比較的治りやすいと言われていますが、完治した人でも何年か経つとまた再発することもあるようです。もし上で紹介した症状が見られるような場合は、速やかに設備の整った大きい病院の「耳鼻咽喉科」で診断を受けましょう！



スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!

あんかけ焼きそば

栄養価(1人分): エネルギー 486kcal / 塩分 1.9g

材料(2人分)

小えび・いか	各60g	ちゅうかめん 中華麺(ゆで)	400g	
小松菜	100g	a {	干しいたけの戻し汁	300cc
にんじん・ねぎ	各50g		オイスターソース	大さじ1
しょうが	5g		みりん	大さじ2
干しいたけ	4枚	塩・こしょう	各少々	
ごま油	大さじ1	かたくりこ 片栗粉・水	各大さじ1	



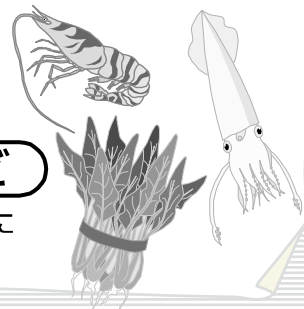
作り方

- ① 小えびはワタを除き、いかは食べやすい大きさに切る。小松菜は4cmくらいの長さに切る。にんじん、ねぎ、しょうがはせん切りにする。干しいたけは水で戻して千切りにし、戻し汁はとっておく。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、そこに半量の中華麺を入れ、少し炒めたら広げてしばらく置き、焼き面がこんがりしてきたらひっくり返してお皿に盛る。残りの中華麺も同様に炒めてお皿に盛る。
- ③ 空になった②のフライパンに①を入れ、強火で炒める。
- ④ 材料に火が通ったらaを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、それを②の上のにのせる。

ポイント

小松菜 ⊕ イカ ⊕ エビ

この組み合わせは、肌や髪、爪をしなやかにしてくれます。また、血を補って体に潤いをもたらしてくれます。



簡単! 楽々!

お家で“エコ生活”を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか…? 環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、「そのほかのことになると何をしたらいいかわからない…」という方も多いのでは…?

そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に“エコ生活”を送るためのヒントをご紹介します!



ほきん

“募金に協力”もECOにつながります!

コンビニやレストランのレジの側によく置いてある「募金箱」。

実は、時間がない人でもECOに貢献できる方法は、会計の際、“レジのそばにある「ユニセフ」などの募金箱に小銭を寄付する”ことです。

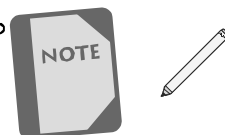
一人ひとりの寄付は小さな額でも、それが集まれば発展途上国にとって大きな助けになります。例えば、「ユニセフ募金」でできることはこのような支援です。

■50円で、ポリオのワクチン(子ども1人分)や、1冊のノートと1本のペンが贈れます。

■500円で、天災で家を失った家族にシェルターを贈ることができます。

■5000円で、飢えで苦しむ1人の子供の命を助けることができます。

発展途上国の子供達を助けることも、結果的には環境を守ることに繋がります。





知っているようで
実は知らない…

今どきの時事ニュース

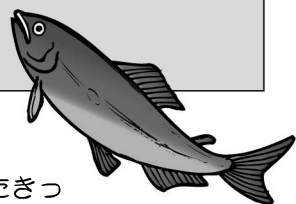
70年前に絶滅したとされていた日本固有の魚『クニマス』が、昨年、富士五湖の1つ「西湖（山梨県富士河口湖町）」で生きていることが分かり大きなニュースとなりました。このような絶滅種にされていた魚が再発見されたのは、史上初めてのことで

クニマスはもともと秋田県の「田沢湖」にだけ生息していて、成長すると全長30センチ程になる魚でした。ところが1940年（昭和15）以降、田沢湖に水力発電所が建設され、流れ出てしまう水を貯うため酸性度の強い川の水を湖に入れたところ、水質はみるみるうちに酸化してしまいクニマスは絶滅してしまいます。こういったことは現代ならば環境問題として大きく取り上げられますが、当時の国家は戦時体制の真っ只中で、クニマスの存在など顧みられることはありませんでした。

では、なぜ秋田県の田沢湖にしかいなかったクニマスが、今回70年ぶりに遠く離れた山梨県の西湖で見つかったのでしょうか？ 実は1935年（昭和10）に人工孵化の実験をするため、西湖、本栖湖、琵琶湖などにクニマスの受精卵が送られていたようで、その子孫が生きのびて

ぜつめつ
さいこ
絶滅した魚「クニマス」が、
西湖で再発見！

見つかったのです。



また、今回クニマスが見つかったきっかけは、魚学者でタレント・イラストレーターでも知られる「さかなクン」に、京都大学の中坊教授が「クニマスのイラスト執筆」を依頼したところ、さかなクンがイラストの参考にするため全国からクニマスに近い「ヒメマス」を取り寄せます。すると、西湖から届いた魚の中にクニマスそっくりなものがいたため、中坊教授にこの魚を見せて調べてみたところ、クニマスであることが判明したのだそうです。

この再発見に際して天皇陛下も「本当に奇跡の魚と言ってもよいように思います。このクニマス発見に大きく貢献され、近くクニマスについての論文を発表される京都大学中坊教授の業績に深く敬意を表するとともに、この度のクニマス発見にさかなクンはじめ多くの人々が関わり、協力したことをうれしく思います。クニマスが今後絶滅することがないように、危険分散を図ることはぜひ必要です」とおっしゃられました。

奇跡の魚「クニマス」。この世紀の発見を失うことがないように、しっかり保護していただきたいと思います。

体のツボを



見つけてみよう！

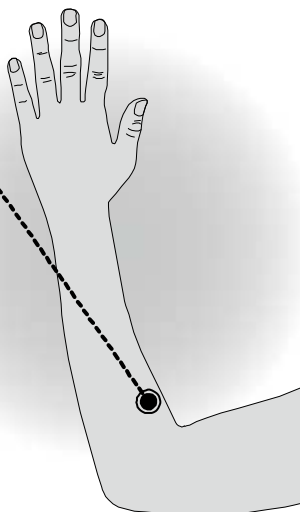
人間の体にある「ツボの数」は、正式に認定されたものだけでも「361個」ありますが、それ以外にも人間の体には「1000個以上」のツボがあるといわれています。そこでこのコーナーでは、「人間の体にはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、「ツボさがし」や「ツボの勉強」にお役立て下さい。



さんり て手の三里

三里の「三」は、東洋医学では「幸運の数」。

また、「理」という漢字は「田」と「土」からなるため「稲」という意味も含んでいます。稲は食糧であることから転じて、「手の三里」は「胃腸の病気によく効くツボ」です。



ツボの見つけ方

図のように腕を曲げた時、ひじの内側にシワができると思います。そのシワの親指側の端から、指幅3本分ほど上の位置にあるツボです。この辺を押してみてもジーンと痛く、指まで刺激が響くところが「手の三里」です。

効果・効能

“胃腸の治療”に用いられるほか、昔から“できもの”にもよく効くツボと言われ、良性の腫瘍にも効果があります。顔の吹き出物やニキビ、湿疹。また、歯ぐきや歯の痛み、テニスひじ、腕の神経痛、顔面まひ、胃弱からくるゲップ、胃けいれん、胸やけ、喉の腫れ・痛み、扁桃炎、下痢、糖尿病などにも効果があります。



春の香りと彩りを楽しむ ワンポイントレシピ「桜の花の塩漬け」

春の桜の息吹をぎゅっと凝縮させた「桜の花の塩漬け」。お湯を注いで飲んで楽しんだり、お料理の薬味の一つとして使用したりするだけで、とてもほっこりとした気分にしてくれる便利アイテムですよね！ただ、ひとパック買った方がいいものの、案外使い切らずに賞味期限を過ぎてしまったりすることも多かったです・・・。

和風の料理だけでなく、洋風のスイーツにも、工夫次第で華を添える事が出来るので、ぜひ色々な創作料理に使用してみたいかがてしよう？

アレンジ自由自在のクッキーに、春ならではのひと手間。
お好みのクッキー生地、桜の花の塩漬けを塩抜きして刻んだものを混ぜて焼けば、ちょっとした和風の雰囲気たよよう桜クッキーが出来上がります♪
しっかり塩抜きしてもいいですし、すこし塩気を強く残しても、おやつとしてお茶に良く合うでしょう。



桜の花の塩漬けを塩抜きし、市販の寒天で固めれば、透明な寒天の中に浮かぶ桜を目で楽しむことができます。甘い味付けならお茶の時間の可愛いおやつとして最適。和風だしの素、塩、醤油で味付けした寒天に浮かべて、食事のおかずとして食卓に桜の花を添えることも素敵です。

クッキーと同じく、パウンドケーキにも、塩抜きした桜の花の塩漬けを混ぜて楽しんでみましょう。焼き菓子は、桜の花の香りや色が飛んでしまいがちなので、市販されている桜のリキュールに桜の花をしばらく浸してから生地に混ぜて焼くなどすると、しっかり香るパウンドケーキになります。



お誕生月おめでとうございます。



治療院

竹内千織さん、瀧野亜紀さん、村田頼孝さん、諸田宜久、市川文子さん、浅井夕美子さん、
高橋友也さん、高橋京子さん、袴田恵子さん、石塚春菜さん

リラクゼーションサロン

ごみれなさん、多田元気さん、ばばはるみさん、守屋光輝さん、遠藤岳夫さん、
かわのとしみつさん、白井朋広さん

以上 17名のみなさん

お誕生おめでとうございます♪





お客様の「声」コーナー

◎『勇気をだして体験コースを受け、今では体が軽くなりました!』

おかだ 様 57歳 女性 会社員

去年の9月より骨盤矯正していただいております。以前より、体のゆがみが気になっていました、勇気をだして、骨盤矯正コースをお願いしましたところ、体が軽くなり、立っただけでも楽になってきました。集中してほしい、今は一ヶ月ごとになり、自分でも体に気をつけながら生活するようになりました。先生に出会えてよかったです。

◎『猫背が随分取れたね、と言われ思わずにっこり!』

なるさわ 様 60代 女性 パート

ネコ背 大嫌いな言葉、背中に手を触れられると、ストレスを感じる。そんな時、娘から海老名に「いやさか整体」があると教えられ、早速お電話。体験時、ネコ背は遺伝もある程度は治ると言われ一寸心、最初の写真を見てビックリ エッ こんな体なの? 二回目の写真は大分良くなり“ヨーシ”教えられた体操を一生懸命に先生と一体となって頑張らなくては… 六回目が終わった時、家族からネコ背が随分とれたねと言われ、思わずニッコリ。これからも宜しくお願い致します。

◎『慢性的な首のはりと腰痛が気にならなくなりました!』

うえの 様 29歳 男性 会社員

仕事が主にデスクワークのため慢性的な、首のはりと腰痛に悩まされてきました。施術を受けて何度か回数を重ねるごとに病んでいたところが、気にならなくなりました。以前受けた整体とは、診療したり、写真で現在の自分の左右バランスを解析してもらいながら、治療を進めるので、どのように変化しているのか、実際にどこが個所が悪いかなどを理解することができる点が、違っているように思います。現在でも定期的に通っているのですが、別で痛めてしまった箇所があると、それによる骨盤のゆがみや、その個所も診ていただけるので、非常に助かっています。ちなみに私は父を紹介しました。

*みなさまからのご感想、ご意見をお待ち致しております。

いやさか整体クリニック&リラクゼーションサロン



046-235-5066



info@iyasaka-seitai.com



クリニック <http://iyasaka-seitai.com>

サロン <http://www.iyasaka-relax.com>