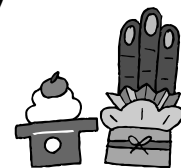
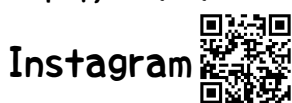




# おがさわら健康新聞

発行：おがさわらファミリー TEL：(0569) 30-8277  
 〒475-0836 半田市青山1-10-2 セントレ青山102



いつもありがとうございます、小笠原です。

新しい年を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか？昨年とは格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。

本年も皆さまの健康と笑顔をサポートできるよう、より一層の努力をしております。

お正月明けは、寒さや忙しさで体が疲れやすい時期です。

ちょっとしたお身体の不調やお悩みも、気軽にご相談ください。

今年もどうぞよろしくお願いたします。皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

| 1月診療カレンダー |     |    |       |    |    |    |
|-----------|-----|----|-------|----|----|----|
| 日         | 月   | 火  | 水     | 木  | 金  | 土  |
|           |     |    | ☆1    | ☆2 | 3  | 4  |
| ☆5        | 6   | 7  | ☆8    | 9  | 10 | 11 |
| ☆12       | ☆13 | 14 | ☆15   | 16 | 17 | 18 |
| ☆19       | 20  | 21 | ☆22   | 23 | 24 | 25 |
| ☆26       | 27  | 28 | ☆29   | 30 | 31 |    |
| ○午前診療     |     |    | □午後診療 |    |    |    |
| ☆院休み      |     |    |       |    |    |    |

## 冬場は「ヒートショック」に気をつけよう！

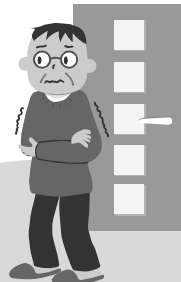
冬の寒い時期、暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動すると、寒さで体が「ブルブル」っと震えたことはありませんか？実はこれを「ヒートショック」といいます。急激な温度差によって、血圧が突然上昇（または下降）したり、脈拍が早くなったりすると、心臓に大きな負担をかけてしまいます。こういったことが「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こす要因になってしまいます。

### 【起こしやすい人は？】

- 高齢者 ■高血圧・糖尿病の人 ■動脈硬化のある人 ■肥満気味の人
- 不整脈がある人 ■睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人

### 【起こさないための対策法は？】

- シャワーを使ってお湯をためる  
お風呂に入る前に手取り早く浴室全体を温める方法としては『シャワー給湯』がお勧めです。
- 一番風呂を避ける  
高齢者や血圧の高い人など、ヒートショックを起こしやすい人は“一番風呂は避ける”ようにしましょう。
- お湯の温度は41℃以下にする  
冬こそあまり熱くない適温でじっくり時間をかけて入浴することが大切です。
- お酒を飲んだ後の入浴は避ける  
お酒を飲むと心身がリラックスして血圧が下がるため、この状態で寒い浴室に入ると危険性が高まります。
- 浴室・トイレに暖房器具を設置する  
入浴前から脱衣所や浴室を温かくしておけば、浴室に入った時の寒さも和らいでヒートショック対策になります。





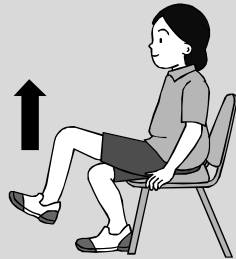
## ～簡単エクササイズ～ 足腰のおとろえを予防・改善するエクササイズ



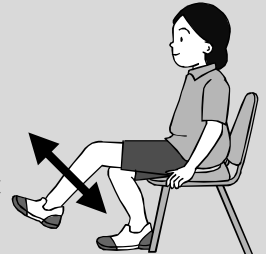
今回は、加齢とともに衰えがちな足腰の筋力をアップさせるトレーニングをご紹介します。

### 【やり方】

①イスに深く座り、背もたれには寄りかからず、姿勢を真っ直ぐにします。両手でイスの座面をつかみ、片脚を付け根から上げて5～10秒間キープします。



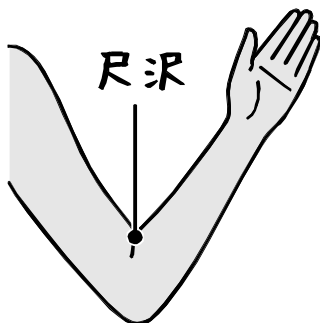
②次に、上げた脚を足裏が床につかない位置まで下ろします。そして再び、床から10cmぐらいのところまで足を持ち上げ、その状態でゆっくりと膝を伸ばします。最後に、元の位置まで膝を曲げて足を下ろします。



①～②を3～5回程度繰り返したら、反対側の脚も同様に行いましょう。

## ツボを探してみよう

尺沢 (しゃくたく)



### ツボの見つけ方

手のひらを上にしてひじを軽く曲げると、ひじの内側の真ん中に固い筋が浮き出ます。尺沢はこの筋の親指側側面のくぼみの中にあります。ちょうどひじの横じわの上にあたり、脈が打っているのがわかることです。

### 治療の効果

このツボは精神の高ぶりを抑える効果があるとされています。また、手のほてりや痛み、こわばりなどを和らげる効果や、関節リウマチ、五十肩などの治療にも用いられます。その他にも、肘の痛み、上腕から前腕にかけての腫れ、しびれ、痛みにも効果があります。

## 季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【大根】

### 材料 (2人分)

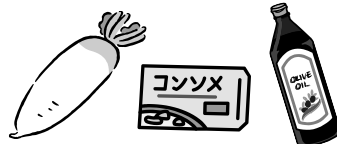
大根……………400g  
チキンコンソメ (固形) ……1個  
オリーブオイル……………大さじ1  
(a) みりん……………大さじ1  
(a) 薄口しょうゆ……………小さじ2  
大根の葉……………適量

### 栄養価 (1人分)

エネルギー……………130kcal  
塩分……………2.5g  
野菜使用量……………200g

## だいこんステーキ

### 作り方



- ①：大根は3～4センチくらいの厚さに切り、皮をむいて面取りする。
- ②：鍋に①とチキンコンソメを入れ、ひたひたまで水を加え、大根が半透明になるまで弱火で煮る。
- ③：オリーブオイルを熱したフライパンで②をほんのりと焦げ目がつくまで焼き、(a)を加えて汁気がなくなるまで加熱する。
- ④：お皿に盛りつけて、最後に大根の葉を上添えて完成です。