



笑顔でいこう

発行／ ウオザキ訪問鍼灸院

住所：〒621-0833 京都府亀岡市東つつじヶ丘曙台1丁目7-3

TEL：0120-810-891 Eメール：uozaki.ac@gmail.com

HP：http://www.uozaki-shinkyu.com



1月号



こんにちは！院長の 魚崎 です。

新年明けましておめでとうございます。2017年が始まりました！

皆さん、いかがお過ごしでしょうか……。冬も深まり、寒さが厳しくなってきましたね。

外出される時は、是非、マフラーや帽子などで防寒対策を心がけて、また、お正月で生活が乱れがちな方は、お身体に十分お気をつけてお過ごしくださいませ。

さて、1月の最初の行事といえば、初詣に行かれる方も多いのではないのでしょうか。

皆さんは、どのようなことを願われていますか？

参拝方法も神社やお寺によっていろいろあるかと思います。毎年行くのはここ！と決まっている方もいらっしゃるかと思います。そして、大勢の人が参拝するところでは、屋台などが並び賑わってますね。寒い中飲む甘酒なども美味しいですね。寒い中の参拝になるかと思いますので、防寒対策などをしっかりと、新年の願いを心を込めて祈願したいですね……。

それでは、皆さんにとってこの一年が、すばらしく充実した年でありますようお願いしております。

最後になりましたが、今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



January

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				

9日は成人の日……

1月のこの日は何の日

1879(明治12)年のこの日、上野風月堂が、東京日日新聞に日本初のケーキの宣伝をしたことに由来し制定された。なお、毎月22日はショートケーキの日というのをご存知でしょうか？何故かという、カレンダー上では22日の上にいちご(15日)が乗っているからという理由だそう。



1月6日 ケーキの日



パワースポットと呼ばれる場所は、その土地にあるエネルギーが高く、パワーが眠っている場所といわれています。



朝廷や武家の崇敬が極めて篤かったと伝えられている。

神体山は西日本最高峰の石鎚山(標高1982メートル)

伊邪那岐命と伊邪那美命の第二子で、天照皇大神の兄に当たるとされている石鎚毘古命を祀る。古くから日本七霊山の一つとして名高い山で、奈良時代に高僧によって開山され、神仏習合・修験の道場として繁栄した。参道には、「鎖の行場」と名高い合計距離が約230メートルになる四力所の鎖がかけられている。険しい岩場にかかるこの御鎖にすがるとき、邪心を捨て、無我の境地を体験し、まさに命がけの行場であるといえる・・・!

心願成就にご利益があり、精神力やブレない意思を授けてくれる神社

境内にあるそれぞれの摂社は、さまざまな願望成就のパワーを放っており、1つ1つ丁寧に祈りを。澄んでいながら引き締まる境内の空気を感じてみるように……。女性の魅力とはかわいらしさの中に潜む「ブレない」意思。不毛な恋愛を断つ勇気がほしい、きちんと男性の理想像を描きたい人にはおススメ。



ハッピーレシピで楽しくクッキング

らくらく料理の流れ

- ◆ 各材料を適度な大きさに切り、生春巻きの皮で巻く。

[Point] りんごは切った後、茶色に変色するので、すぐにレモン汁をかける方が良い。

料理メリット

- ★ スモークサーモンの代わりに生ハムを入れたり、クルミを加えてもおいしい!
- ★ 1口サイズで食べやすい!

作り方

1. 水菜は洗って10cmの長さに切り、クリームチーズは4つに切っておく。
2. リンゴはよく洗ってから、皮つきのまま細切りにして、レモン果汁を振り掛ける。
3. 春巻きの皮を水に浸して広げ、スモークサーモン、リンゴ、クリームチーズ、水菜を真ん中に並べて、両横を少し畳んでから手前より巻く。
4. (3)を食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけて完成!

シャキシャキりんごがアクセント!



リンゴと水菜の生春巻き

〜火を使わないお手軽レシピ!〜

- 材料:2人分 所要時間:約20分
- ・生春巻きの皮 4枚
 - ・スモークサーモン 4枚
 - ・りんご 4枚
 - ・クリームチーズ 4分の1個
 - ・水菜 2個
 - ・レモン果汁 大さじ1

季節の食材 **水菜** に注目!

選び方

- ・葉の先までハリがあり、みずみずしいもの。
- ・茎は真っ白で、弾力のあるもの。

保存

- ・丸ごと保存の場合は新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、立てた状態で冷蔵保存。(保存期間:2~3日)
- ・食べやすい大きさに切った後、保存容器にキッチンペーパーを敷いてから水菜を置き、さらに上からキッチンペーパーをかぶせてフタを閉じ冷蔵保存。(保存期間:10日ほど)

栄養成分

アリルイソチオシアネート

水菜に含まれる、アリルイソチオシアネートは辛味成分でわさびの辛さと同じ成分であり、血栓の防止作用、大腸菌O-157、カビ等幅広い抗菌効果があるといわれている。

カルシウム

水菜はカルシウムの含有量が高く、100gあたりの含有量は牛乳の約2倍もあるといわれ、骨や歯が丈夫になるのはもちろんのこと、脳細胞や神経細胞の働きにも必要な栄養素。

その他...ビタミンC、ビタミンE、βカロテン 等

豆知識 水菜は肉や魚の臭みを消す

水菜にはアクがなく、肉や魚の特有のにおいを消す作用があるため、鍋を含む色々な食材が混じっている料理に最適。水菜はすぐに火が通る特性があるので、最後の仕上げに使うと、料理の彩りを含め、便利な側面も多く魅力的な食材!





健康クローズアップ

だんぼうきぐ

暖房器具による

低温やけどの危険性とは？

得する健康知識

ご存知ですか？

寒くなってきたこの季節。そろそろ暖房グッズを使い始めるのではないのでしょうか？そんなときに気を付けたいのが「低温やけど」です。見た目は軽くても皮膚の内部にまでいってしまうと重症化して傷跡が残ってしまう「低温やけど」についてご紹介！

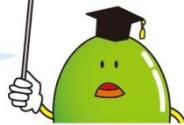


■低温やけどになる原因と仕組み

皮膚表面は、血液の循環が頻繁に起こるので割と冷やされやすい傾向にあるが、深部の脂肪細胞は血流量が少なく冷やされにくい。カイロや湯たんぽなど、温度の低いものが長時間肌に触れ続けることにより、皮膚だけではなく、その下にある脂肪細胞まで熱が伝わる。



体温計は体表面ではなく、体内温度を知るための医療機器なので、水銀体温計は目盛りが42℃までしかありませんね。



実は特殊な病気を除いて、人は42℃までしか体温を上昇させることができない。なのでこれ以上の体温になると、体を構成している蛋白質が変性し、火傷を起こしてしまう……！

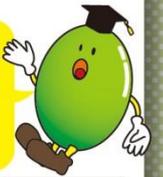
■低温やけどの目安

心地よい温度でも、長く皮膚に接触させすぎると……！

発症するまでの時間

44度では3～4時間
46度では30分～1時間
50度では2～3分

低温やけどは皮膚の深いところで起こり、気付いたときにはもう重症化していることがあります。見た目は案外軽そうに見えても、皮膚の深いところでやけどを起こして重症化している状態なので、通常はやけどとは全く別物だと言ってもいいぐらいです。



程度	見た目の状態	痛み、感覚	治療期間	やけどの跡
I度	赤くなる	ヒリヒリする	数日	残らない
浅達性II度	水ぶくれ、腫れる じゅくじゅく	強く痛む。焼けた感じがする	10日程度	残りにくい
深達性II度	II度のもの+ やや白くなる	II度のもの+ 感覚が鈍くなる	2週間以上	残りやすい
III度	壊死状態 乾燥して白い	痛みを感じない	1ヶ月以上	残る

■低温やけどをしないために！

原因となるものと気をつける方法

【湯たんぽ】

寝ている状態は痛みを感じることがないので、湯たんぽの場合はかなり重症化しやすい。

▶ 湯たんぽは就寝時ではなく就寝前に布団を温める為に使用すること。専用のカバーの上から更に厚いタオルを巻いて表面温度を下げておく。



【電気カーペット・コタツ】

電気カーペットやコタツでの低温やけどは、やけどの範囲が広がる可能性がある。

▶ 高齢者や幼児の使用の際は家族が気をつけること。就寝前の使用には、短時間で電源がオフになるようにタイマー機能を使用する。



【カイロ】

靴下用のカイロの場合は、靴の中のような酸素不足の環境で使われることを想定してつくられているため、靴を履かないときに足用のカイロを貼っていると、酸素の供給が多すぎて温度が上がり低温やけどになる確率が高くなる。

▶ 同じ箇所にも長時間当てない。直接肌に触れるような使い方をしない。



【電気ストーブ】

固定して置いておくケースが多く、置いた場所が常に自分の特定の部位を温めている。

▶ 30～50cm程離れた位置で使用する。



■低温やけどになってしまったら！



すぐにガーゼなどをして皮膚科に行きましょう。今は湿潤療法というものがあり、医師による適切な処置があります。低温やけどをした場合は見た目が軽くても、必ず医師による診断と処方をして！

【やってはいけないこと】

冷やしたり軟膏を塗る等といった、普通のやけどと同様の処置。

殺菌作用のある軟膏を塗ると、返って細胞を修復している良い細胞まで殺すことになってしまうため。

水ぶくれを針でつぶすこと。

細菌が感染して重症化する可能性も！

「やけどにはアロエが効く」というような民間療法。





お徳がいっぱい ふるさと納税

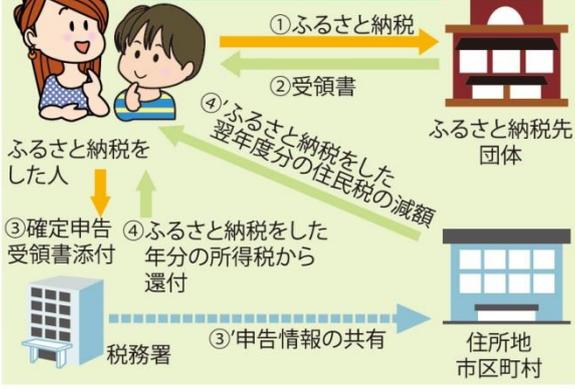


最近よく耳にするふるさと納税!もう既にされている方も多いのではないでしょうか?もうされている方も、今からしようと思う方も、そもそもあまり仕組みがわからないという方も、お得な情報がいっぱいのお徳なふるさと納税についてご紹介します!

■ふるさと納税とは?

寄付を通じて地域の人を応援、お礼品を通じてあらたな地域の魅力を知る。寄付金を有効活用した地域づくりに貢献でき、地域の生産者も喜び、寄付した人もお得になる、みんなが幸せになれる制度がふるさと納税です。

ふるさと納税の仕組み



■ふるさと納税が注目される理由

その1 お礼品が貰える

ふるさと納税とは地方自治体への寄付金制度のこと。お米やお肉などの特産物がお礼品として用意されている地域もあります!



その2 確定申告で税金還付控除

寄付した金額はその年の所得税より還付、翌年度の個人住民税より控除されます!さらに、サラリーマンの方は必見!めんどろな確定申告が不要な制度があります。

その3 好きな地域が選べる

ご自身が生まれた地域以外でも、自由に寄付先を選べます!寄付の用途も選べる。寄付したお金を自治体にどんな風に使ってもらうか、指定できる画期的な制度なのです!

その4 複数地域に寄付出来る

何か所に寄付するかは自由です。複数の地域に寄付して、いろいろなお礼品を貰うことができます!

■ふるさと納税の理念

地方で生まれ育ち都会に出てきた方には、誰でもふるさとへ思返したい想いがあるのではないのでしょうか。

育ててくれた、支えてくれた、一人前にしてくれた、ふるさとへ。

都会で暮らすようになり、仕事に就き、納税し始めると、住んでいる自治体に納税することになります。

税制を通じてふるさとへ貢献する仕組みがでないか。

そのような想いのもと、「ふるさと納税」は導入されました。



■インターネットで自治体を探そう

ふるさとチョイス

<https://www.furusato-tax.jp/about.html>

▶ 動画でも納税のことが説明されていてわかりやすい

さとふる

<http://www.satofull.jp/static/instruction01.php#siteabout>

▶ 安心のサポート体制

ふるさと納税を推進し、地域活性化を促進するための総合サイトです。応援したい自治体や特産品情報をすぐに探せます。さらに、ふるさと納税の申し込みを簡単な手続きで行えます。

他にもたくさん紹介しているホームページはあるので、自分に合った金額や条件で探してみましょう。



- Q1. 「帷子」。この字何と読む?
①きじ ②かたびら ③せんす
- Q2. 鎌倉時代に書かれた随筆、方丈記の作者は?
①吉田兼好 ②鴨長明 ③清少納言
- Q3. トビウオの煮干しを原材料とするだしを何という?
①あごだし ②ひじだし ③えらだし
- Q4. オリンピック発祥の地である都市は?
①ロンドン ②ローマ ③アテネ
- Q5. モラル[moral]日本語の意味は?
①信じる ②感情 ③道徳・倫理
- Q6. 次のうち、ボブ・ディランの代表曲のタイトルは?
①明日なき世界 ②風に吹かれて ③雨を見たかい

みなさん挑戦してみてくださいね!



②①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺