

# かぶらぎ整骨院ニュースレター 第4号 H28.年7月

暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

暑くなると足がつりやすくなる方がいらっしゃいますが、水分不足により起こる場合もあります。こまめな水分補給を心がけてください。

特に、就寝前には水分を取るようにしましょう。就寝中は意外と汗をかきます。枕元にも水筒やペットボトルなどを置くと良いですね。

## \*夏野菜を育てています\*



今年も、プランターで夏野菜を育てています！毎年恒例のゴーヤ・ミニトマトに加えて、子供のリクエストで初めてピーマン・パプリカに挑戦です。苗選び、植え付け、水やりなど喜んで手伝ってくれます。

栽培方法など患者様方に教わりながら、スローペースで栽培中です。

## \*8月 夏季休暇のお知らせ\*



8/11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)
休	○	18時 まで	休	休	休	○

夏は海や山へのお出かけや、お墓参りで帰省されるなど、遠出する機会が増えます。大型連休中は普段運転しない方が運転されたり、長時間の運転や渋滞などで非常に交通事故が増加する時期です。

車間距離に気を付けたり、こまめな休憩を心がけてください。

万が一、交通事故に遭われてしまう場合などありましたら、当院までご相談ください。交通事故の治療はもちろん、保険会社への対応等お役にたてるよう努めさせていただきます。

**かぶらぎ整骨院**  
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鎗木仲田町 9-11  
Tel : 043-420-8880

## \*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ\*

### ●食欲がわくピリ辛ゴーヤチャンプル●

《材料》（二人分）

- ・ゴーヤ1本・豚バラ薄切り150～200g
  - ・木綿豆腐1丁・卵2個・にんにく1片
  - ・豆板醤大さじ1～2・白だし大さじ1～2・鰹節 少々
- ① ゴーヤは縦半分に切りスプーンを使いワタを取り、約5mm幅くらいに切る。ゴーヤ好きな方は厚めに切っても良いです。
  - ② ゴーヤの苦みが苦手な場合、軽く塩モミして水にさらす。（この時、一緒に少量の砂糖も使うと更に苦みが和らぎます。）
  - ③ 豚バラ肉は3～4cm幅に切る。（お肉の量はお好みで！）
  - ④ にんにくは薄くスライスする。
  - ⑤ フライパンに油をひき、ニンニク→豚バラ→ゴーヤの順に炒める。
  - ⑥ 豆板醤を入れさらに炒める。（辛みはお好みで調節してください。）
  - ⑦ 豆腐は大きめに手で割りながら入れ、崩れないように軽く炒める。
  - ⑧ 白だしを回し入れる。豆腐から水分が出るので味が薄いようなら白だしで調整する。濃い時は水を少量入れる。卵が入るので少し濃いくらいが丁度良いです。
  - ⑨ 卵を溶き、全体に回し入れる。蓋をして卵に火が通れば完成！
  - ⑩ お皿に盛り、鰹節をかけて召し上がりください。



豆腐から水分が出るのでお好みで水切りしても良いですが、その際は白だしを少し減らしてください。（白だしがない場合は、顆粒だしでも大丈夫です。）

豆板醤なしでも美味しく召し上がれます。豆腐でボリュームもアップするので、主食がなくてもお腹は満足！

ゴーヤのビタミンCは、比較的加熱に強く鉄分・カルシウムも豊富で栄養満点のお野菜です！夏バテ予防にも効果的です。



## \* 足に合った靴の選び方 \*

前回は靴の適正サイズの測定方法を説明させていただきました。  
今回は、実際に靴を選ぶ際のポイントについてお伝えしていきます。

### • 足の軸に合ったものを選ぶ

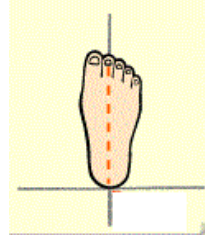
足の軸は、踵の中心から人差し指の真ん中にあります。  
靴も同じように踵からの中心線が人差し指に向かって  
いるものが理想です。



← 踵と人差し指の  
軸が合っている靴



← 踵と人差し指の  
軸が合わない靴



### • つま先が曲がり、踵部分は曲がらない靴を選ぶ

人間の足の場合、指の付け根から踵にかけては動かないため、靴も  
同様に指の付け根のみ曲がるものを選ぶ事により、足をしっかりサポ  
ートする事ができます。全体が柔らかく曲がってしまう靴は、足への  
サポートが弱く足元をしっかりと支える事ができません。



← 指の付け根部分が  
曲がり、他の部分  
は硬くサポート性  
のある靴



← 全体的に柔らかく  
指の付け根以外も  
曲がってしまう靴

### • くるぶしの位置・高さが適切な靴を選ぶ

人の足の場合、くるぶしは内くるぶしが前方かつ高い位置にあり、  
それに対して外くるぶしは後方かつ低い位置にあります。

靴も内外それぞれのくるぶしの位置に合わせて形成されていますが、  
まれにくるぶしの位置・高さが適切ではない靴もあります。



上の二枚の画像の靴は、どちらも右足用です。

右側の靴はくるぶしが正しく収まるようにできています。それに対  
して左側の靴は、内くるぶしが後方で低い位置に、外くるぶしが前方  
で高い位置に収まるような形状と、本来とは逆の作りになっています。

このような靴を履くと、外くるぶしの靴擦れにもつながってしまう  
ため、くるぶしが正しく収まる靴を選びましょう。

いかがでしたでしょうか？さらに詳しい靴の選び方や歩き方につい  
てお知りになりたい方のために、おすすめの書籍を紹介いたします。

新保泰秀 著 日本文芸社 発行

「正しく歩けば不調が消える！

1日300歩ウォーキング」 1,300円+税

院長も勉強させていただいているセミナーの  
講師をされている、新保泰秀先生の著書です。

歩き方が及ぼす健康への影響について、解り  
やすく書かれています。是非、御一読されてみ  
てください！すばる書店にも置いてあります！

正しく歩けば不調が消える！  
**1日300歩  
ウォーキング**  
新保式ボールウォーキングで  
健康寿命が10年延びる！  
新保泰秀  
「デューク  
更成さん  
大絶賛！」  
からだの不調の原因は  
足首のゆがみだった！  
足のスペシャリストが教える  
人生が変わる正しい歩き方  
症状改善・ダイエット・美脚効果も！  
腰痛 ✓ ひざ痛 ✓ 股関節痛 ✓ 肩こり  
便秘 ✓ 慢性疲労 ✓ 認知症 ✓ がん  
日本文芸社 定価 1,300円+税