

こんにちは！かぶらぎ整骨院です。

朝晩はまだ寒い日もありますが、日中は暖かい日が増えてきました。それにより、いよいよ花粉が本格的に飛び始めました！花粉症の方にとっては、一年で一番悩ましい季節かもしれませんね。

月末には桜の開花が始まります。歴博では3月29日～4月5日まで、館内で夜桜鑑賞が行われます。行かれてみてはいかがでしょうか？

## \*開院5周年を迎えました\*

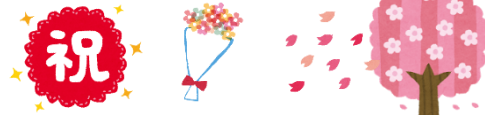
3月8日、当かぶらぎ整骨院は開院5周年を迎える事ができました。これもひとえに、地域の皆様に支えていただいたおかげです。本当にありがとうございました。

これからも地域のため知識・技術の研鑽に励み、一人でも多くの方の健康に貢献できるよう頑張ります。今後ともよろしくお願いします。

今回開院5周年を記念し、当ニュースレターを送らせていただいている方限定で「姿勢検査ご優待券」をプレゼントさせていただきます。

ご本人様はもちろんの事、ご家族・ご友人に頭痛・肩こり・腰痛など、お体の痛みや不調でお困りの方はいらっしゃいませんか？

お体の不調と姿勢の問題は非常に密接な関係があります。姿勢検査のみのご予約も受付けておりますので、お気軽にお問合せください。



以前勤務していた整形外科の院長先生より、スタンドフラワーをいただきました。

ありがとうございます。

## \*糖質オフ！簡単レシピ\*



### ●パンもどき！高野豆腐でホットサンド●

材料（2人分）

- ・高野豆腐 4個
- ・ゆで卵 3個
- ・マヨネーズ 適量
- ・バターまたはオリーブオイル
- ・レタス 1～2枚

- ① ゆで卵を潰し、マヨネーズと混ぜ合わせタマゴサラダを作る。塩コショウで味を整える。（マヨネーズの量が多いと、タマゴサラダが緩くなってしまい食べにくくなるので、入れ過ぎには注意！）
- ② 高野豆腐を水で5～10分かけて戻す。水で戻すのがポイント！
- ③ 柔らかくなったら、ギュッと手で押しつぶし水気をしっかり絞る。水で戻すことで柔らかくなり過ぎず、強く絞っても大丈夫です。（しっかり水分を絞るのが大切です。）
- ④ 高野豆腐の厚さを半分にスライスする。  
※この時、手を切らないように注意してください！
- ⑤ フライパンにバター、またはオリーブオイルを入れ高野豆腐の両面をカリッとなるまで焼く。この時、薄く塩を振っても良いです。
- ⑥ カリッと焼いたら取り出し片面にマヨネーズ（お好みでからし）を薄く塗り、タマゴサラダとレタスを挟んで出来上がり！この時、チーズ・ハム・キュウリなど好きなものを挟んでも美味しいです。

タマゴサラダ以外でも、ツナやハムチーズ、お好みのものでホットサンドをお試してください。

焼いた高野豆腐をピザ生地の代わりにし、ピザソース・玉ねぎ・チーズを乗せてトースターで焼くのもおすすめです！

高野豆腐には、エネルギーの代謝や脂肪燃焼効果のあるアミノ酸や、良質の脂質である不飽和性脂肪酸、レシチンが豊富に含まれている為、コレステロールや中性脂肪を減らす働きに優れています。大豆イソフラボン、鉄分も豊富に含まれているので女性には嬉しい食材ですね。

## ・長時間のデスクワークにご注意を！

以前より姿勢を悪化させる要因をお伝えしてきましたが、今回は現代人に多いデスクワークによる体への影響をお伝えします。



近年、お仕事で長時間パソコン作業をされる方が多くなり、それが原因でVDT症候群という病気にかかる方が増大しています。

VDT症候群とは、パソコンなどディスプレイを長時間見続けることで、目、身体、心に支障をきたす病気の総称です。

## ・VDT症候群の症状

目の症状…目の疲れ、痛み、乾き、かすむ、ぼやける、視力低下など  
 身体の症状…肩こり、頭痛、腰痛、背部痛、腕の痛み・しびれなど  
 精神の症状…イライラ、不安感、抑うつ状態など

1日の連続作業時間が長くなるほど、症状が強くみられるようになります。ひどくなると、めまいや吐き気まで起こすこともあります。

また、最近ではスマートフォンや携帯ゲーム機などを長時間操作する事でも、同様の症状になる方が増えています。

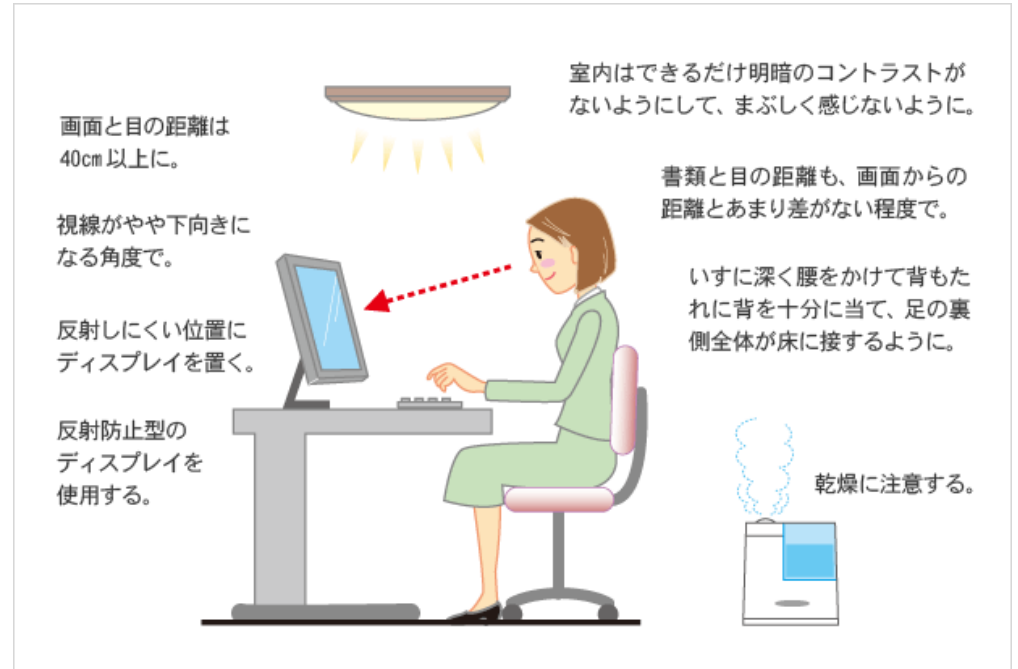
長時間のうつむいた姿勢は、頭部が前方に変位する原因となります。

## ・VDT症候群の予防方法

・何ととっても適度な休憩が必要不可欠です。1時間ごとに10分程度の休憩を行うよう、心がけましょう。その際、首回りの筋肉をストレッチするなど、緊張をほぐしましょう。

液晶モニターが発する光「ブルーライト」から目を保護するパソコン専用メガネもありますので、使用する事で目の負担を軽減できます。

他にも、モニターの高さやコントラストを最適な状態に合わせたり、椅子に座っている姿勢を意識したりする事で効果的に予防する事ができます。是非、実践してみてください。



## 平成29年 3月・4月の診療日程

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	16	17	休
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	休	31	

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	休	8
9	10	11	12	休	14	15
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

かぶらぎ整骨院  
 KABURAGI BONESETTER'S

かぶらぎ整骨院 検索

佐倉市鍋木仲田町 9-11

Tel : 043-420-8880