

# 養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7  
☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>  
Eメール [yojo.houmon@gmail.com](mailto:yojo.houmon@gmail.com)



## 院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。夏を過ごした体は、暑さによって体力が落ちていたり、強い日差しによって肌がダメージを受けていたり、意外と疲れが蓄積されています。そんな時は、体の中から健康でキレイになる“菌活”を試してみたいはいかがでしょうか。菌活とは、体に良いといわれる菌を食生活で取り入れて、腸内の環境を整えていくことです。これからの季節は菌活の王道ともいえるきのこ類が多く出回るため、特に向いていると思います。菌の種類によって違う効果が期待できますので、いくつかの例を挙げてみましょう。

〈きのこ〉効果は免疫力の増加や肌荒れ防止、便秘の予防・解消。食物繊維が豊富で低カロリーなので、美肌やダイエットの手助けになります。

〈納豆菌〉その名の通り、納豆の製造に使用される菌です。血液をサラサラにする効果や、骨粗しょう症の予防が期待されます。

〈麹菌〉腸の働きを整えて便秘予防、美肌・美髪の効果、うま味成分アップなどの効果もあります。塩麹が流行しましたが、味噌や醤油、漬物など発酵食品には欠かせない菌で、酵素の宝庫といわれています。

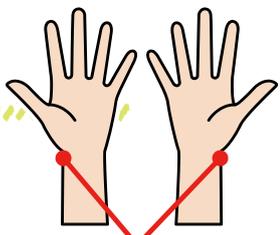
〈乳酸菌〉整腸作用や花粉症予防などの抗アレルギー作用に効果があります。ヨーグルトやチーズ、キムチやぬか漬けなどが代表的な食品で、腸内環境を整えてくれる菌です。この他にもいろんな食材から菌を取り入れられますが、食事で摂取した菌は3日ほどで便と一緒に体外へ排出されてしまうので、こまめにとり入れることが大切です。特に乳酸菌は体内に長くとどまることができないので、毎日意識して食べる習慣をつけると良さそうです。「菌活鍋」と呼ばれるきのこやキムチをメインにした鍋も、もう少し寒くなってきたら取り入れたいですね。いろんな菌を組み合わせたメニューで、楽しみながら菌活してみたいはいかがでしょうか。

院長 神原正悟



## ツボを探してみよう

たいえん  
太淵



太淵の「太」には重要・大きい、「淵」には深い・ふちという意味があります。

### ツボの見つけ方

手首を軽く曲げたときにできる横じわの上にあるツボです。このツボに触れると、動脈が脈打つのを感じます。

### 治療の効果

せき・たん・胸の痛みなどの呼吸器系の症状に効果があります。お灸をすえると、ぜんそくの苦しみをやわらげるといわれています。また、関節の痛みの改善にも効果があり、関節リウマチ・手の捻挫・方や背中中の痛みの治療にも使われているツボです。



## よく 意味を勘違いしやすい用句

「間が持たない」と「間が持てない」

- A: ×「初対面の人と二人きりになり、間が持たない」
- B: ○「初対面の人と二人きりになり、間が持てない」

### 【解説】

会話をつなぐことができなかつたり、時間を持て余したりすることを、Aの「間が持たない」と言っていますか？実は、正しくはBの「間が持てない」です。これまで間違っ使っていた…という方も多いのではないのでしょうか？事実、文化省が2010年に行った調査によると、その時点で「間が持たない」を使う人が61.3%もいたそうです。

