

# 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。健康管理が大切になるこの時期、特に食事に気を付けて、体力の低下に注意したいですね。おすすめは春に先駆けて店頭に並ぶ旬の野菜、「ブロッコリー」です。ブロッコリーは心身のバランス調整に欠かせないビタミンB1・B2・Cやカリウムなどが豊富で、免疫力向上に役立つといわれています。ブロッコリーは軽くゆでたり炒め物にしたりと熱を通して食べることが多いと思いますが、実は生でも食べられることをご存知でしょうか。「海外でサラダを注文したら生のブロッコリーが入っていてびっくりした!」という方もいらっしゃるかもしれませんね。日本ではブロッコリーやカリフラワーを生で食べることは少ないのですが、ビタミンCを効率的に摂取するためにはとても理にかなっています。ビタミンCは水にさらすと流れ出てしまいますし、熱にも弱いのでよく洗ってからカットしてそのまま食べるのがおすすめです。しかし、食べ慣れないと胃腸に負担がかかることもあるので無理は禁物です。短時間でさっと加熱したり、ゆですに蒸して食べたり、調理法に少し気をつけると栄養をキープしたまま美味しく食べることができますよ。また、私たちがよく食べている部分はブロッコリーのつぼみですが、茎もつぼみと同じくらい栄養価が高いので捨てずに活用するのがおすすめです。外側の皮をむいて中の部分を使うと柔らかくて美味しいですよ。旬の食材を上手に取り入れ、寒い時期を元気に乗り越えましょう。

院長 神原正悟

## ツボを探してみよう



### 肩井 (けんせい)

「井」とは井戸のことを表していますが、このツボを刺激すると、井戸から水が湧き出るように力が出てくるのが由来になっています。

#### ツボの見つけ方

首の後ろ側の付け根と肩先の中間にあります。圧迫するとズーンとした痛みが走るでしょう。



肩井

#### 治療の効果

首・肩のコリや痛み、四十肩、寝違え、疲れ目、眼精疲労などに有効です。他にも気持ちの高ぶりやイライラ、湿疹やじんましんにも効果的です。

## スタッフ伊藤の ボランティア レポート



この時期、寒さで身体も縮こまりがちですね。身体が冷えを感じると、血液は内臓を守ろうと体の中心に集まるため、手足の冷えを感じる方も多いのではないのでしょうか。

今回は「ふれあいサロン ピヨピヨ」でも行っている「爪もみ」をご紹介します。

薬指を除いた4本の爪の生え際部分には副交感神経が密集しているため、その働きを促すことができ、全身の血行促進にも繋がると考えられています。

リラックスした姿勢で、親指と人差し指で爪の生え際を両側から押すように揉むだけ。

ストレッチなどリラックスしたい時には薬指は除きましょう。

