



ニコニコ☆だより



2008年12月 第9号

どんな1年でしたか？

めっきり寒い日が多くなり、本格的な冬が到来しました！

毎年のことですが、インフルエンザの話題がチラホラ聞こえています。今年の流行は、例年より早い様な気がします。

インフルエンザの予防接種はすみましたか？
実は私・・・数年前にインフルエンザで高熱を出し、スゴク辛い思いをしたことがあるんです。

だから、予防接種は、必ず毎年やるようにしています！

インフルエンザの予防はなんと
言っても、うがい・手洗いが基本です。
くれぐれも、気をつけて下さいね(^_^)



つい先日、家族4人で東京浅草に遊びに行ってきました。地下鉄を出てから雷門・仲見世そして浅草寺に行くまで多くの人でにぎわいは、まるで初詣のような雰囲気でした。

テレビで見ていた光景が沢山みられ、私も家族も大喜び。

途中、テレビドラマで放映された西田敏行主演の“福丸旅館”の場所を聞いたのですが、実在はしていないとのことでした。

子供達は楽しみにしていたので、ちょっと残念がっていましたが、その代わりに、帰りに人力車に乗り、浅草の街並みを30分程かけて案内してもらい、とても満足な顔をしていました。良かったね～(^_^)

さて、2008年も残すところあと数日！
早いものですね～！

2008年は、あなたにとってどんな1年でしたか？

私は、今年の4月に41才になり、本厄の年でした。

お正月には、成田山で厄払いをしてもらい、お札を受けてきました。

毎朝神棚に手を合わせ、その日一日の無事と健康を祈っています。

厄年（42才前後）は・・・『肉体的に体力の低下や反射神経の鈍化など、衰退が顕著になる時期であり、健康管理などの面での注意が必要』と言われていたのですが、このまま行けば無事過ぎ去ることが出来そうです(^_^)v

今年4月に“ニコニコ☆だより”を創刊し、今回で9号になりました。

その間、たくさんのご意見や励ましの言葉を頂きありがとうございました。

今年の“ニコニコ☆だより”はこれで最後になりますが、これからも地域の皆様の健康に少しでもお役に立てるように、来年も頑張っ
てまいります。

今年一年大変お世話になりました。と同時に来年も、よろしく願いいたしますm(__)m
それでは、良いお年をお迎え下さい。

次回新年号もおたのしみに～！

発行元

健康体力増進研究所

宇都宮市江曾島町1425-11

電話 028-645-2400

ほし整骨院内

「やせる脳」と「太る脳」

食べ物がおいしい季節真っ只中！

さらに、これから年末に向かって、イベントや外食が多くなり「抑えきれない食欲を何とかしたい」と思うのは、ダイエットをしている方だけではないはず。この『食欲』をコントロールしている脳内物質は、セロトニンと呼ばれる物質。



過激なダイエットで無理に食べたいものを我慢するとそれが大きなストレスとなり、かえって食欲が増進し食べ過ぎ→体重増加につながったりするのです。

逆に脳内のセロトニンが増加した場合は精神が安定し満腹感や満足感が増して、必要以上に食べ過ぎてしまうことを防いでくれます。

つまり、食欲にブレーキをかけるには、脳内の「セロトニン」を増やせば良いということ！

セロトニンを増やすには、首を回す・・・首を回すことで、脳が活性化され、セロトニンの生成、分泌を増やしてくれます。

また、眠る前に、ホットミルク+ハチミツを飲んでも効果があるそうです！

「セロトニン」って何？
セロトニンとは、別名「幸せホルモン」と呼ばれ、ストレスで緊張した状態や興奮した状態などから、心を落ち着かせ、安定させる働きを持っています。
セロトニンが、脳内で減少すると、感情にブレーキがかからなくなり、食欲が増進されたり、ストレスを強く感じるようになります。

人には「5つ」の顔がある？！

「自分の嫌な面が気になって、つい人付き合いから逃げてしまう」誰しも、そんな経験があるのではないのでしょうか？

精神療法のひとつに「交流分析」というものがあります。人の自我を5つの顔に分け、その強弱や組み合わせによって、心の状態が分かると考えられています。

人の心に潜む“5つの顔”とはどんな顔？

★支配的な親『昔ながらのおやじタイプ』

規則や伝統を重んじ、厳しさを持って、自分自身や他人に接することができる自分。

ときに、融通がきかない面も持ち合わせている。



★養育的な親『日本の母タイプ』

思いやりがあって、相手を受け入れ、やさしい言葉をかけることができる自分。

ときに、世話を焼きすぎ、親切の押し売りをして、うざったく思われる面もある。

★成人『クールな大人タイプ』

状況をよく観察し、論理的合理的に答えを出すことができる自分。

思慮深いが、ときに冷静で打算的すぎて冷たい印象もある。



★自由な子ども『やんちゃタイプ』

好奇心が強く、自由な発想を持ち、行動も自由。創造性も豊かで、それを表現できる。

ときに、軽率すぎて周りに迷惑をかけ、自分勝手な振る舞いが目立つこともある。

★順応した子ども『いい子ちゃんタイプ』

控え目で協調的。自分を主張するより、周りに合わせるタイプ。ストレスの反動から態度ががらりと変わることもある。

このように、人には5つの顔があり、どれが強くなりすぎ、どれが弱すぎるかによって、人間関係への影響が変わってくるんです。

私はどんな顔が強いのだろうか・・・？

乾布摩擦より気持ちいいイマドキ風邪予防法

寒くなって空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節です！！



日々の疲れを解消し、免疫力を高めて風邪をひきにくい体を作りましょう！

なぜ風邪を、ひくのでしょうか？

冬に風邪が流行る理由は・・・冬の風邪ウィルスは、低温で空気が乾燥している所で増殖するのですが、喉や鼻の粘膜も乾燥するのでウィルスが付きやすい状態になります。

風邪を引いている人が、くしゃみをすると、ウィルスが空気中に飛び散り、それが、体に侵入したり、手にウィルスが付き、その手で目や鼻を触ることで、粘膜から感染することもあります。

ただし、人の体に元々備わっている免疫力があれば、風邪のウィルスを撃退することができるのです。

その免疫力も、寒くなることで下がってしまうと言われてています。

では、どうすれば免疫力を高めることができるのでしょうか？

免疫力を高める1つとして、昔ながらの健康



法である乾布摩擦・・・

ならぬ「**湿布摩擦!**」

方法は、お風呂に入ったついでに、布を熱いお湯に浸してしっかり絞り、それで全身をこすります。

冷めたらまたお湯に浸して絞り直します。

両手足や指の間まで、肌の色がピンク色になれば完了。

体をこすると、自律神経のバランスを整えて免疫力がアップし、さらに、血行が促進されたり、肌をきれいにして、皮下に貯まった脂肪を排出する効果もあります。

数日続けると、体のエネルギーの流れが良くなって、スッキリするはず！

今年の冬は、体をこすって風邪予防をしてみても、いかがでしょうか。

風邪をひいた時のワンポイントアドバイス！

風邪薬編

薬には「病原体に対するもの」と「病原体にかかった体に対するもの」の2つに大別できるんですが、風邪薬は後者の方です。

風邪のウィルスは、あまりに数が多く、ひとつひとつに対して、薬を作るわけにはいかないのです。

つまり風邪薬とは・・・風邪そのものを治すものではなく、風邪の諸症状を緩和するためのもの。

市販の風邪薬を買うなら、自分の**いちばん強い症状**に合わせて選ぶことが重要です。

ただ、風邪をひくたびに、いろいろな症状が



出ることもあると思います。

そのようなときは、総合感冒薬を利用しましょう。

「寒気がする」「喉の調子が変わり」など風邪の初期症状なら、総合感冒薬で十分。

ただし、用法・用量は必ず守ること。

早く治したいからといって、用量以上に服用

すると、思わぬ副作用を招くこともあるので注意しましょう。

※風邪薬でインフルエンザは治らないので、症状がみられる場合には、すぐ病院へ行くようにしてくださいね。

脳トレにチャレンジ！！

「勝負脳を鍛える」・・・勝負脳とは？
イメージトレーニングとは違い、脳の仕組みを生かして、脳の能力を最大限に引き出して勝負に適した脳を作りあげるといふもの。

勝負脳の作り方は、具体的な目標を掲げ、「精一杯頑張る」という漠然とした目標ではなく「世界新記録を出して勝つ」のように、

具体的な目標を掲げることが必要です。具体的な目標を成し遂げようと、交感神経の働きが活発になり、脳内に「カテコールアミン」という興奮系の神経伝達物質が大量に分泌されます。

そのため、神経線維のつながりが良くなり、情報処理のスピードがアップされるのです。

「全問正解」を目標に掲げ、今回の脳トレもガンバっていきましょう～！！

問題PART1 「計算・漢字ドリル」

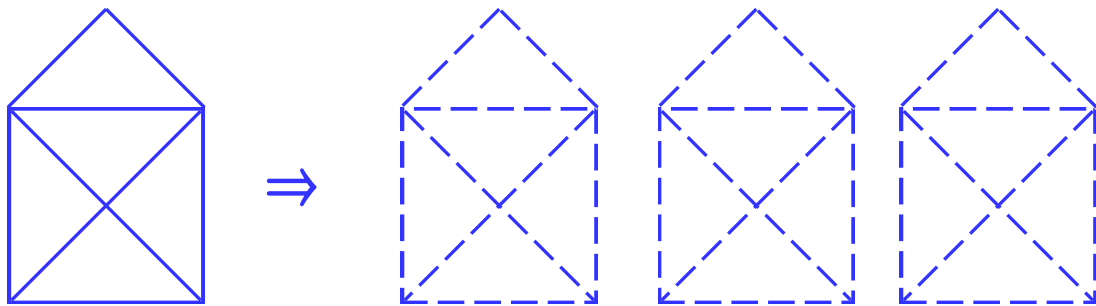
- 1) $11 \times 2 - 18 \div 3 =$
- 2) プロサッカー選手が「いんたい」する。
- 3) $6 \div (0.5 \times 0.3) =$
- 4) 「てつや」で脳トレ問題を作成した。
- 5) $432 - 912 =$

解答欄

1)
2)
3)
4)
5)

問題PART2 「一筆書き」

Q. 下記の図を「一筆書き」してください。



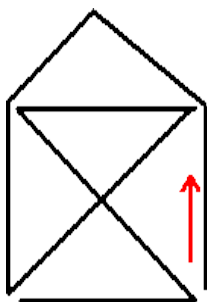
一筆書きの方法は、一種類とは限りません。あなたは、何種類見つけられるかな(^_^)

PART1 計算・漢字ドリルの正解

- 1) 16 2) 引退 3) 40 4) 徹夜 5) -480

PART2 一筆書きの正解

正解例



解説：『一筆書き』・・・あなたも、子供の頃にハマったことがあるのではないのでしょうか。実は、この一筆書きは以下のどちらかが成り立つときのみ一筆書きが可能なんです。

- すべての頂点の次数（頂点から出ている線の数）が偶数。
 - 次数が奇数になっている頂点の数が2で、残りの頂点の次数は全て偶数。
- それでは、また次回もお楽しみに！