



# ニコニコ☆だより



第 5 号

## 格別な思い…?!

毎日暑い日が続いていますね(^\_^)

雨もなかなか降らず、この地方で有名なカミナリも、年々少なくなっている様な気がしますね。

私が少年の頃は、真夏になると毎日の様に夕方が暗くなり、カミナリの大音響とともに一時的に大雨が降った記憶があります。

小学生の時には、自宅近くの大きな柳の木にカミナリが落ち、幹が半分に折れてしまったことがありました。

さらに、おばあちゃんの家泊まりに行った時には、あまりの音の怖さに“蚊帳”をつってもらい、その中でカミナリが過ぎ去るのをじっと待っていたこともありました。

カミナリの怖さを実感した出来事でした。

先月、久し振りに生まれ育った壬生町に行ってきました。

当時の我が家は、父親の仕事の関係上、会社の社宅に住んでいて、そこそこ大きめの家だったので、ネズミが天井をかけずり回ったり、隙間風や雨漏りがする、とても古ぼけた家でした。

現在、その家は取り壊されて空き地になっていましたが、1歩足を踏み入ると・・・

ここに玄関があって・・・

ここに風呂があって・・・

ここに自分の部屋があって・・・

などなど、とても懐かしくなりました。

よく遊んだ自宅周辺は、田舎の為か今も昔も大きな変化はなく、川や木や道路が昔のまま残っていました。

この川でザリガニとったなあ。

この木にヘビがいて、怖い思いをしたなあ。昔はジャリ道だったこの道路で、父や兄や友達とキャッチボールしたっけなあ。

ひとつひとつ思い起こすと、とても温かい気持ちになり、30年以上も前の出来事が、鮮明に思い出されました。

自分が生まれ育った地には、何か格別な思いがありますね。

今は、年に数える程しか生まれ故郷には行けません、私にとって最高の場所です(^\_^)

「住めば都」という言葉がありますが、今住んでいる宇都宮市上横田町も、とても住みやすく大満足しています。

妻といろいろな昔話をしていたら、こんな話題になりました。

この真夏の時期に、熱を出したり、熱中症（昔は、かくらんともしましたか）になると母親が大根を擦ってガーゼにくるみ、それを体に乗せて冷やしてくれたこと。

妻はおばあちゃんがやってくれたそうです。

昔の人の知恵ですね。

機会があったら、あなたも試してみてくださいね。

それでは、次回もお楽しみに～！！

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

## あなたは大丈夫？ 夏バテしやすい生活習慣をチェック！



夏バテは、夏の終わりに症状がひどくなりがちです。ということは・・・夏バテ予防は、今のうちからしておくことが大切です。

### ～夏バテ危険度チェック～

さっそく次の項目で、あなたに当てはまるものを、チェックしてみましょう！

- 火を使わない料理が多い。
- 食事は麺類やアイス、果物などで簡単に済ませがち。
- 野菜はほとんど食べない。
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む。
- 水分を控え汗をかかないようにしている。
- 冷房の効いた場所にいることが多い。
- 入浴はシャワーで簡単にすませる。
- 寝るときもクーラーをかけて寝ている。

- 夜遅くまで起きている。
- 運動はほとんどしない。



### あなたの夏バテ危険度は？

**チェック数0～2個** ⇒生活習慣はOK！  
この調子で生活習慣に気をつければ大丈夫。

**チェック数3～5個** ⇒要注意！  
このままいくと、夏バテを起こしてしまう可能性あり！チェックがついたところを、なるべく減らすようにしましょう。

**チェック数6～8個** ⇒夏バテの可能性大！  
日ごろから疲れがたまりがちなのでは？  
そうでなくとも、夏の終わりにどっと疲れが出る可能性が！

**チェック数9～10個** ⇒夏バテを起こすというより、すでにバテているかも？  
至急、環境や食事面の生活習慣の見直しをしましょう。

## 夏の健康一口メモ

### 梅干しの効用 日本の伝統食品《梅干し》

梅干しと聞いただけで、ツバが出そうですね。暑さで食欲が低下している時、梅干しは唾液の分泌を促進し、食欲をアップさせてくれます。梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復に効果

があり、クエン酸はカルシウムの吸収を助ける働きもします。暑い季節に梅干しをいれて、ご飯を炊くのは、梅干しの防腐効果（くさりにくくする）を生かす生活の知恵なんですよ。



## 夏でもストール大活躍

ストールと言えば「冬に首に巻くもの」と思う人が多いかもしれませんが、最近はシーズンを問わず、ストールを巻く人が増えています。今では女性だけでなく、男性も！

一見「夏にストール？」って、思いがちですが、意外と日焼け対策を忘れがちな首に、ふんわり巻けば日焼け防止にもなるんですよ。

日焼け止めを塗ってる時間もない時や急いでる時にも、ストールを使って緊急日焼け止めにも！



ノースリーブの上には肩からはおってなびさせるのもオシャレです。ほかに、職場のオ

フィスでは、冷房が効きすぎて寒いなんていう時に、首に巻いたり、ひざ掛けにしたり、大活躍します。

夏のストール選びのポイントは、巻いた時に自分が暑苦しくないかという機能性と、他人に暑苦しい印象を与えないかという、見た目にも注意しましょう！

# 今すぐできる！ 熱帯夜に負けない快眠対策

## 【夕方から夜にかけて、 やって良いこと・悪いこと】

暑くて寝苦しい夏ほど、質のよい睡眠をとりたいですね。そこで、今日からすぐ実行できる快眠への対策を紹介します。



### ■ 午後3時以降は、昼寝・居眠りしない

昼寝をするなら、正午から午後3時までに、20～30分間にしておきましょう。

それより遅い時間帯だと、夜の睡眠に悪い影響が出てしまいます。

また、30分以上眠ると、睡眠が深くなるため、目覚めたあと、脳の働きが元に戻るまで時間がかかってしまいます。

### ■ 夕方以降は、強い光を浴びない

光には、体内時計をコントロールする最強の働きがあります。

活動的な日中は強い光が必要ですが、眠りの準備に入る夕方以降は、少しずつ暗い環境にしていきましょう。

遅い時間になって、コンビニやドラッグストアなどで強い光を浴びると、覚醒度が上がってしまい寝つきが悪くなります。特に青色の光には、要注意です。

### ■ 夕方に、軽い運動をする



体温には、深夜から早朝に低く、午後の遅い時間から夕方に高くなるという、リズムがあります。このリズムがはっきりして、メリハリがきていると、ぐっすり

眠ることができます。

運動習慣がない人は、ウォーキングなど軽めのものから始めましょう。

### ■ 夕食は、眠る時刻の3時間前までに

胃腸には第2の体内時計があります。

いわゆる「腹時計」です。胃腸が消化のために働いている間は、ぐっすり眠ることができません。

肉や脂っこいものは、消化に時間がかかるので、夕食は炭水化物を中心とした和食ものがオススメです。

夜の食事は、栄養素の吸収の効率が高いため、太らないためにも軽めにしておきましょう。



### ■ タバコは、眠る1時間前には止める

ニコチンは、交感神経を刺激してアドレナリンの分泌を促し、体と心を興奮させます。タバコを吸うことによるリラックス効果よりも、ニコチンの覚醒作用のほうが強力です。

### ■ 眠る時刻の1～2時間前に入浴する



体温がいったん上がった後体が冷めてくるときに眠気が強くなります。

寝床につく予定時刻のしばらく前に、38～40℃のぬるめのお湯に、20～30分つかりましょう。お風呂に入ると、リラックス効果も期待できます。

### ■ 眠る前に翌朝の起きる時刻を強く念じる

楽しい予定があると、朝早くても自然に目が覚めます。

自分が起きたい時刻に目を覚ますことを「自己覚醒法」といいます。

眠るときに起床時刻を強く意識します。

上手くいったら、自分にご褒美をあげると、精度が増してきます。

# 脳トレにチャレンジ！！

パソコンや携帯電話の機能に頼りすぎ、最近計算能力や漢字の書き取り能力が、低下していると思うのは私だけでしょうか？！

そこで、今回、脳トレ用クイズを作ってみました！！

意外に難しく感じるかもしれません。

お子さんやご家族と一緒に楽しみながら、脳を活性化させましょう。

さあーガンバってみましょう！！

正解は、下の段に掲載してありますので、まずは、隠してチャレンジしてくださいね(^\_^)

## 問題PART 1 「計算・漢字ドリル」

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1) $4 + 5 - 6 =$            | 6) デジタル放送の「しちょうちいき」          |
| 2) 「じょうもん」時代                | 7) $10 - 6 \div 2 =$         |
| 3) $9 - 3 + 1 =$            | 8) 飛行機が「けっこう」する              |
| 4) 「にいがたけん」の県庁所在地は<br>にいがた市 | 9) $4 \times 5 + 6 \div 3 =$ |
| 5) $4 + 5 \times 6 =$       | 10) 自動車の「けっかん」が見つかった         |

### 解答欄

1)	2)	3)	4)	5)
6)	7)	8)	9)	10)

## 問題PART 2 「健康〇×クイズ」

メタボリックシンドロームの診断基準の1つにウエスト周囲径がありますが、日本での基準は男性85cm、女性90cm以上である。 ○ or × 答え（ ）

### 計算・漢字ドリルの正解

- 1) 3      2) 縄文    3) 7      4) 新潟県    5) 34  
6) 視聴地域    7) 7      8) 欠航    9) 22      10) 欠陥

### 健康〇×クイズの正解

正解 ○    解説：具体的には、内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し男性85cm以上、女性90cm以上を基準値としています。この数字は、腹部CT画像で精密に内臓脂肪を測定した場合、断面積100平方センチメートルに相当します。ウエスト径の正しい測り方はへそまわりを測ることで、腰の一番細いところではないので、気をつけてくださいね。

いかがでしたか？

漢字は、思い出せそうで、なかなか思い出せなかったのではないのでしょうか(^\_^)

あなたからのクイズや問題も募集しています。

それでは、次回の脳トレクイズをお楽しみに！