

HORIQ 通信

2012 年
4 月号

～大切なあなたとご家族の笑顔と
健康のための情報誌～



*特集 ☆新たなスタート時に要注意!「五月病」

4 月は入学や入社、人事異動など大きく環境が変わる季節ですね。この時期よく耳にする『五月病』…もともとはGW明けに身体的症状(だるさ、肩こり、めまい、動悸、食欲低下、不眠等)精神的症状(おっくう、生気低下、集中力の低下、頭に入らない等)を訴える人が増えた事から言われ始めたそうで、環境の変化からおこる『心の風邪』とも言われています。新しい環境で、期待と緊張で張り詰めた期間を過ごし、身体的にも精神的にもバランスを崩しやすくなってしまい、無理をすると『うつ病』に進行してしまう事もあるそうなので、気をつけておきたい点ですよ。

▼五月病対策として…

- ① 会話…家族や友達など、会話で吐き出す。
 - ② 気分転換…楽しみを見つけ、問題を追い出す時間を作る。
 - ③ リズムを戻す…規則正しい生活を心がける。
 - ④ 新たな目標…「1冊は本を読む」など新しい目標をたてる。
- とにかく、一番大事な事は、ストレスを溜め込まない事です。
無理をせず心身のバランスを保つように心がけたいものですね♪
※頑張りすぎないようにして下さい(^ ^)



*ごあいさつ

4 月といえば入学や就職、新しい生活をスタートさせる方が多い時期ですよ。街中では「新生活応援セール」や希望に満ちた学生達、新しいスーツに身を包んだ若い人達等をよく目にします。きっとワクワクやドキドキなど、緊張しているでしょうね。私の入学の思い出は…体育館・講堂の匂い。それ以外の記憶は残念ながら…(笑)なかなか思い出せないものですね。

私事ですが大人になって初めて入院と救急車に乗ってしまいました。4/4～9までなんと6日間も腸炎と虫垂炎のため病棟で点滴三昧してしまいました。スタッフに感謝!

皆さんも以下の3点注意しましょう(笑)

- ① うがい、手洗い徹底
- ② ストレスでの大量の飲酒
- ③ 睡眠不足

*今月のできごと

4 月の記念日

- 1日 エイプリルフール
- 7日 世界保健デー
- 12日 宇宙飛行の日
- 14日 タイタニックの日
- 18日 発明の日
- 25日 国連記念日
- 29日 昭和の日

4/4～9入院の写真



*お客様の声 ☆仲良しふたり〜ストレッチちゃんとやります〜

男性 女性 14 歳 職業 中学生 お名前 松原さくら

お世話になってます、
おせは良くなりまし、ありがとうございます、これからも
よろしくお願いします!! やいば、アカイ、アカイ
おせは良くなりまし、ありがとうございます、これからも
よろしくお願いします!! やいば、アカイ、アカイ



男性 女性 14 歳 職業 中学生 お名前 二宮 穂華

いつもお世話になってます。
ほりお接骨院の先生はみんなやさしくておもしろいです。
教えてもらったストレッチをちゃんとやります。(1ヶ月分)
ここに通うようになってからは痛かった足が少しよくなりました。
感謝しています。スポーツをやっているの、けがなどは、
しょうしょうありますが、ほりお接骨院があるの、安心です。
アガをしたらはやくお願います。
数学0点(笑)
ホームページへの掲載を承諾いただけない方はこちらにチェック

*おすすめレシピ ☆春の行楽に五目いなりずし!

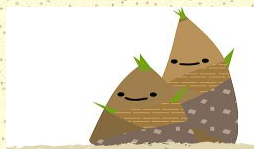


1. 油揚げは半分に切って口を開き袋状にし、弱火で汁が少なくなるまで煮る。
2. 乾燥ひいきは水に戻し、にんじんは細切りにする。
3. さやいんげんは塩ゆでし、斜め薄切りにする。
4. 鍋に(しょう油大さじ 1/2・液体おだし小さじ 1/2・水 1/4 カップ)と2を入れ、煮立ったら弱火で10分煮る。3を加えて汁がなくなるまで煮、そのまま冷ます。
5. ご飯に(塩小さじ 2/3・砂糖大さじ 1・酢大さじ 3)を入れ切るように混ぜ、4も混ぜ合わせる。1を開き、5を詰める。

※彩りに錦糸卵・でんぶ・菜の花などを上に飾ると、更にGOODですよ!

*今月っプチ情報

4月〜5月が旬な竹の子。竹の子は、採ってから時間がたつほどアクが強くなるので、買ったらできるだけ早く調理をした方がいいです。アク抜き方法として、米ぬか又は、米のとぎ汁と赤唐辛子で下ゆでするのが一般的ですが、食パンでも代用出来るらしいですよ。竹の子をゆでると節の隙間に白いものが入っていますよね。それは「チロシン」が結晶化したもので「チロシン」には、やる気を高める成分が含まれ、脳を活性化させてくれる力があります。集中力が高まり、やる気もわいてくるという訳ですね!! お勧めの食べ方としては、竹の子ごはんや炭水化物に含まれるブドウ糖と「チロシン」を組み合わせる事で効率よく脳にパワーを送り込む事が出来ますよ。お試し下さい。



*編集後記

4月1日・・・エイプリルフール。一年に一度“ウソ”をついてもよい日とされていることから、企業やお店がこの日に便乗して、面白いプロモーションを行っていたりするのですが、気が付いている方はどのくらいいますかね?中には某会社が倒産、「木コ」が社長に就任、ブランド店にダチョウが乱入、徳川埋蔵金が出た、東北に赤い新幹線導入など、本当にありそうなものから、それはないんじゃないの?というものでたくさんありました。ほんのちよっとの遊び心が人を「笑顔」にできるって素敵なことかもしれませんね(^^)あなたはどんな“ウソ”をつきましたか?

発行



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
ほりお鍼灸接骨院

問い合わせは 011-866-8255まで

●平日
10:00~13:00
15:30~20:00
●土曜
10:00~15:00
定休日 日曜日