

平成 24 年 5 月 15 日

Tel0278-50-9022

Fax0278-64-2266

HP アドレス <http://www.yujuku-onsen.com>  
E メールアドレス [webmaster@yujuku-onsen.com](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)

### 【近況報告】

5月21日の金環日食はご覧になったでしょうか？朝の忙しい時間ですので、何も用意せず TV 放送で見ればよいと思っていたので TV で見ました。でも、外に出るとやはり自分の目で見たい衝動にかられました。良くないことはわかっているのについサングラスで太陽を直視してしまいます。



6月9日は次女(笑可)と母(末子)の誕生日です。4月24日の早苗の誕生日に少し時間があつたので外食に行つてからというもの、笑可は次の『お誕生日はいつ？』と何日も言っていました。6月の笑可の誕生日には『ケーキを食べるよ。』と言うと、カレンダーを見ては「あと何日？」と毎日聞いています。

先月、父が再び軽度ですが脳梗塞になり 10 日程度入院しました。以前は介護保険で週に3回デイサービスに行つていましたが、今月と来月は再び医療保険のリハビリが出来るので更に週2回のリハビリを追加し、合計で週に5日間デイサービスとリハビリに行つています。病気になる前からコツコツ努力する父でしたが、この頑張りはすごいと思います。

琴葉と笑可を子供園に迎えに行つた時はいつも手を上げて『よおー！』と私が言っているのですが、最近帰つてきた時に出迎えると琴葉が『ただいま』の後に手を上げて『よおー！』と言うようになりました。

先日湯宿温泉の周辺をロケ地にして TV の撮影があつたのですが、『蔵の二階から子供が顔を出すシーンを取るの蔵を使わしてください。』と言われ、母と早苗は蔵を内に外にと大慌てで片付けていました。結局撮影場所は変更になり、蔵の隣のミシン小屋と我が家で呼んでいる所からの撮影になりましたが、物を入れるばかりでなかなか整理のつかない場所なので少しでも綺麗になつて良かったと思います。

### 【お知らせ・イベント】

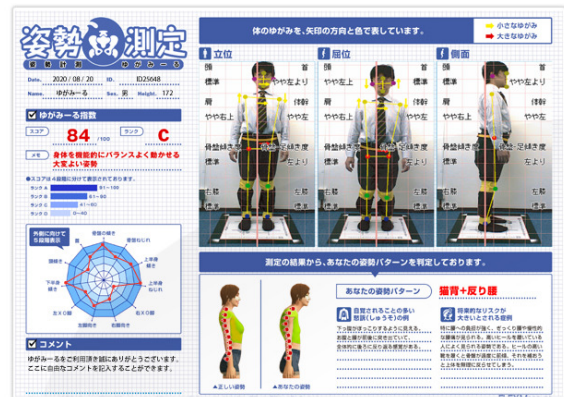
◆6月23日(土)30日(土)は都合により休術になります。

◆7月14日(土)15日(日)は五郎兵衛館会文化展が開催されます。今年は旧新治地区坂下に在住の高橋さんの絵画展です。振るつてご観覧下さい。五郎兵衛文化展とは20年以上前から行つている五郎兵衛館を展示場にした地域の方の個展です。

◆7月16日(月)は海の日ですが午前午後とも休術になります。

## 【新商品のご案内】

小さな画像で申し訳ありませんが、2つの図は『ゆがみーる』と言うソフトを使った姿勢分析の測定結果です。①正面②正面軽く膝曲げ③横面の3枚の写真を写しパソコンで傾きを計測して数字に表すソフトです。



上の図は傾きを数字に表し、傾きから予想される愁訴と将来的なリスクが記載されています。

左図は緊張している筋肉と緩んでいる筋肉を色で表しその下に理想の姿勢になる為の推奨されるトレーニングの一例が記載されます。面白そうでしょう？

2ヶ月前から持っていたソフトなのですがソフトの精度を見るためナイショにしていました。1回1000円でお試しいただけます。更に体組成分析のレセナビスケールとセットで1回1500円にて計測。定期的なご利用をお勧めします。実際の測定結果はA4用紙(接骨院だよりと同じ用紙)です。

## 【身近な山野草と野菜で健康お役立ち】

今月はこの季節絶対お勧め、竹の子です。

竹の子の薬効成分は食物繊維・チロシン・カリウムですがその中でも食物繊維の効果に期待する所が大きいです。

豊富な食物繊維が腸の蠕動運動を促進し便秘の改善や・大腸がんの予防、また、糖の吸収速度を緩やかにして糖尿病の予防、コレステロールの吸収を抑制し脈硬化の予防に良い食材です。

### 《調理》

#### ① 鶏胸肉と竹の子の炊き込みご飯:

鶏胸肉を使うことで高蛋白、低脂肪の炊き込みご飯になります。また、鶏の胸肉にはイミダゾールジペプチドと言う物質があり、渡り鳥が何千キロも飛び続けられる理由の研究から発見した、疲労防止・疲労回復促進の抗酸化物質です。

#### ② 薄皮の梅肉あえ

少し成長してしまった竹の子の穂先のほうに何重にも重なった薄皮上の竹の子の部分を茹で適当な大きさに切り、梅肉と鰹節をあえて出来上がり。梅肉のクエン酸・リンゴ酸などの働きで疲労回復などに効果あります。お試し下さい。

