

# こしき沢接骨院便り

2013年新春号

あけましておめでとうございます。皆様のご健康の年となりますように、スタッフ一同皆様の健康をサポートしていきます。どうか今年も宜しくお願い致します。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15 院長：顧澤幸一

TEL: 0258-27-5642 HP: <http://www.kksekotsu.com/>

Q. お正月にいただく、おせち、かまぼこや昆布巻きなど、一切れずつ分かれている料理をお重につめる時のルールは？

- A. 奇数      B. 偶数      C. 家族の倍数

【答え】 A. 奇数

「割り切れる」「別れる」偶数ではなく、奇数を詰めます。

「おせち」はもともと、季節の変わり目の節句(一月七日、三月三日、五月五日、七月七日、九月九日)の時に神様にお供えする料理でした。それが一年の節句の中でもお正月が最も重要視され、お正月料理に限定されるようになりました。

おせちは歳神様にお供えする供物料理であり、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理でもあります。

また、おせちをお重に詰める時は

壺の重……おとそを祝うための祝い肴(数の子、黒豆、田作り)、かまぼこ、伊達巻など。

式の重……口代わりの酢の物、焼き物、煮物など。

参の重……各家庭の自慢料理、煮染めをた、ぶりなどが基本です。



## “お正月休み疲れ”の正体

こんなお正月を過ごした人は要注意！

- ・寝正月で生活リズムが崩れた
- ・テレビの正月特番ばかり観ていた
- ・う、かりとお節を食やすきた



自律神経のバランスが崩れる原因に！

お正月休み明けの「ダルさ」についてお話しします。

今日も重たいカラダを引きずり、何とか出勤したという人いませんか？

「休んだのに疲れるの?」と思、た人もいるはずですね。ところが「働きすぎ」と同様「休みすぎ」もカラダに大きな負荷をかけているのです。

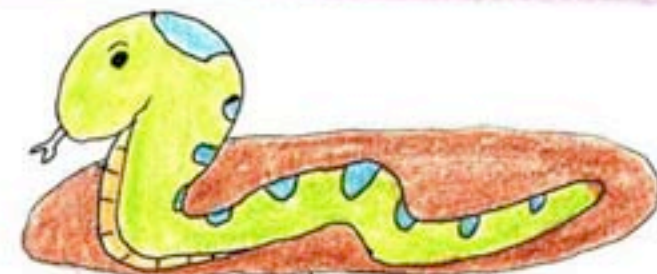
自律神経とは、意識しなくても体の機能を調整するように働いてくれる神経のことです。活発な活動の際にONになる「交感神経」と、リラックスや休息の際にONになる「副交感神経」の2種類があり、バランスが上手に取れているとカラダの快適な状態が実現できます。

だらだらしたお正月の過ごし方は、この自律神経のスイッチの切り替えの大きな妨げになるのです。自律神経に影響が出るとホルモンバランスが崩れ、生理周期を狂わせたりします。カラダが冷えやすくなり、免疫力を低下させるなど悪循環に陥ってしまうのです。

朝寝坊に夜更かし、テレビの観すぎにお節の食やすき……「そんなお正月をすでに送ってしまった!」と気がついた人は、これから体調をしっかりと整えていきましょう。

まず試してほしいのは、きちんと朝起きて活動を開始することです。近所を散歩するなど軽い運動をしてもよいでしょう。ポイントはなるべく平日の生活リズムを意識して、同じように朝起きて夜更かしを心掛けることです。

また、新年会にも要注意です。本来は連日の飲み会にならないように、予定を分散させるのが理想ですが、うまく日程が調整できない場合でも、半身浴をゆくり楽しんだりしてリラックスを心掛けてください。新年会で出てくる料理も野菜中心に着をつけて、アルコール量を普段よりも減らすなど胃の負担を減らす工夫をしてみてください。



2013年の1年間を快適に過ごすために、ここで“お正月休み疲れ”を放置せずにきちんとリセットして、狂ったリズムを取り戻しておきましょう!

