

# 平成吉作事情

Vol. 221 平成30年3月号  
〒930-0142 富山市吉作355  
吉田内科クリニック  
院長 吉田 雅一



処方された分量を守りましょう！ 多く飲むよりも、分量を守って、自分なりの眠りを誘うリラクゼーション法をためしてみれば、いかがですか？

### 不眠に効くツボ

漢方医学では、ツボは体の表面と内臓をつなぐポイントと考えられています。ツボの中でも、脳の興奮を鎮めるツボを紹介します。

**百会** 左右の耳を結んだ線上の、頭頂部のほぼ真ん中で、頭皮が少しぶよぶよしている部分。両手の中指を立てて、下に向かって強く押す。

**あんみん安眠** 耳のうしろにある骨の出っ張りの下辺りにある。その周辺を押してみても、痛みを感じるところがポイント。左右両側のツボを親指で5～6回押して刺激する。

**ここがポイント！** 人の体に個体差があるように、ツボの位置も人それぞれ。まずは、イラストを参考に、押したりもんだりしてみよう。「痛みがある、気持ちが良い」などの反応がある部分があるツボ。ツボが見つからない場合には、ツボのある辺りをまんべんなくマッサージして。

**しつみん 失眠** 足の裏のかかとのかくのふくらみの真ん中にある。皮膚が硬くなっている指では押しにくい。鉛筆やボールペンのうしろやツボ押し棒などで押すと効果的。

**ふうち 風池** 首のつけ根辺りの、背骨の両脇にあるくぼみの中にあるツボ。左右両側のくぼみに両手の親指を当てて、5回くらい強く押す。

### 腹式呼吸法

息の出入りに意識を集中して、ゆっくり呼吸する。

両手をあなかに当てておく。気が落ち着く。

あお向けになって、全身の力を抜き、楽な状態で。

布団に入ってあお向けになり、全身の力を抜く。ゆっくりとあなかをへこませて、あなかの中の空気を押し出すように息を吐き出す。息を吐ききったら、今度はあなかを膨らましてゆっくりと息を吸い込む。これを数回繰り返す。

### 筋弛緩法

肩や首の辺りをリラックスさせる

1 左の肘を曲げ、その上に右腕を乗せる。そのまま左の腕を引いて、右肩の辺りの筋肉を伸ばす。

2 逆も同じ。左腕を右腕で挟み込み、左肩の辺りの筋肉を伸ばす。

**ここがポイント！** 力を入れたら、4～5秒間キープして。力を抜くときは、一度力を抜いて普通の状態に戻ってから、さらにもう一度力を抜くと、完全にリラックスした状態をつくり出せる。きついガードルや眼鏡、腕時計などは、はずして行うこと。

### 自律訓練法

眠りにつく瞬間をイメージして、自分の体が重く温かくなるように、自分自身に暗示をかける方法です。

**ここがポイント！** あお向けになって、全身の力を抜き、目を閉じる。頭の中で「右手が重い」という言葉をゆっくり繰り返す。その状態をイメージする。実際に右手が重く感じるようになったら、「左手が重い、右足が重い、左足が重い」「右手が温かい、左手が温かい」と同じように暗示をかける。

**ここがポイント！** 手足の温度を上げて、「頭は涼しく、手足は温かい」という「頭寒足熱」の状態をつくると、寝つきがよくなり、睡眠の質も上がる。最初は難しいが、毎日根気よく、1～2か月続けてみよう。

## 花粉症対策は先手必勝です!!

<p><b>口の症状</b> 63%</p> <p>口のかわき、味覚障害、口内炎...</p>	<p><b>耳の症状</b> 54%</p> <p>かゆみ、耳閉感、難聴...</p>	<p><b>全身の症状</b> 83%</p> <p>頭重・頭痛、倦怠感、つかれやすい...</p>	<p><b>皮膚の症状</b> 27%</p> <p>顔面や首のかゆみ...</p>
<p><b>鼻の症状</b> 100%</p> <p>くしゃみ、鼻みず、鼻づまり...</p>	<p><b>目の症状</b> 97%</p> <p>かゆみ、涙目、充血...</p>	<p><b>のどの症状</b> 78%</p> <p>のどの痛み、かゆみ、不快感、せき...</p>	<p><b>胃腸の症状</b> 30%</p> <p>食欲減退、吐き気、腹部膨満感、下痢、便秘...</p>

### 「非アルコール性脂肪肝」が増加

●非飲酒者	
日本酒1合	180mL
ビール中ビン1本	500mL
ワイングラス1～2杯	180mL
ウイスキーダブル1杯	60mL
焼酎ぐいのみ1杯	110mL
	以下

多量の飲酒習慣がないにもかかわらず、脂肪肝を持っているとされています。**ご注意ください!!**

## おたっぴやけ... 『大豆』は、大切な豆

管理栄養士 大畑 洋子

大豆が、中国から日本に伝わったのは、弥生時代初期とみられています。豆粒がはるかに大きいそらまめ等を差し置いて「大豆」と呼ばれるのは、「大いなる豆」、「大切な豆」との意味でこのような表記になったと言われています。

この大豆、古くから日本人の健康を支えてきた食材のひとつです。日本だけでなく、世界中の長寿の国々でも食べられています。また、アメリカ合衆国政府が1990年に発表した、ガン予防に効果があると考えられる食品「デザイナーフーズ」のうち、大豆は最も有効とされる8種類の中に挙げられています。

●3月は第2・第5の金曜日、4月は第1・第3の金曜日が栄養の日です。

ガン予防に効果があると考えられる食品

**効果高**

にんにく、大豆、キャベツ、しょうが、たんしん、セロリ、甘草、パースニッツ

玉ねぎ、茶、ターメリック、玄米、全粒小麦、亜麻、柑橘類(オレンジ、レモン、グレープフルーツ)、ナス科(トマト、ナス、ピーマン)、アブラナ科(ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ)

メロン、バジル、タラゴン、エンバク、ハッカ、オレガノ、タイム、アサツキ、ローズマリー、セージ、きゅうり、ジャガイモ、大麦、ベリー類

アメリカ国立ガン研究所「デザイナーフーズ」より

### レシピ ◆大豆のおろし和え

材料 <2人分>

- ゆで大豆 ..... 1/2カップ
- 大根おろし ..... 1/2カップ
- しらす干し ..... 大さじ2
- ポン酢醤油 ..... 大さじ1

作り方

♥全材料を混ぜ合わせてできあがり!



“あゆみ会” 会員様のご紹介



庄司 安弘 様

週2回、デイサービス利用から  
始めました。今では、毎日、  
お風呂介助していただいて、  
とても気持ち良くてありがたいです。  
ツヤツヤなお肌、ステキですよ!



この記事を見つけた、「あゆみ会歴史散歩」で  
4月21日(土) 善徳寺へ行くのが楽しみです。

あゆみ会 会長 平井俊秀

お出かけガイド



小京都「アニメの聖地」に  
フッドパス

浄土真宗・城端別院善徳寺の  
門前町として栄えた歴史  
端は、古い町並みが残り、歴  
史を秘めた町並みで「越中の  
小京都」とも言われる。近年、  
恋愛アニメ「True te  
ars」(トゥルー・ティア  
ーズ)が人気を博してあり、  
今年8月アニメの聖地  
88」に選ばれた。最近では寺参

坂と水車の町・城端まち歩き  
(南砺市)



りのお年寄りに加え、若者の  
姿も増えてきています。  
城端からまち歩きを始め  
る。駅舎は1897年開業時  
の原型をほぼ残している。  
善徳寺は駅から直進し、御  
坊下橋を渡った高台にある。  
大方の観光客は、500年前  
に建造された寺の重厚な入り  
母屋造りの山門と本堂の異学  
が目的だ。  
南へ行く今町通りで、白  
壁塗りの蔵と石畳の道が続  
き、城端代表的な景観であ  
る。昔風の銭湯前を左折し、  
曳山会館へ。国連教育・科学  
・文化機関(ユネスコ)無形  
文化遺産「鉾・屋台車」の  
一つ「城端曳山祭」に巡行  
される曳山が展示してある。  
説明もわかりやすく、京都の  
茶屋を模した曳山は他とは異  
なり、興味を湧かした。善徳寺

からの辺りにかけてはアニメ  
で登場するので、風景を撮  
影する人も見かける。  
国道304号を横断し、石  
垣や、細い縦格子がはめられ  
た古い町家がながら続く坂道の  
坂を通り、橋を渡って田圃が  
広がる理休地区へ入る。理休  
八幡宮に隣接する城端水車公  
園から北へ行く500mの  
間に大小の水車が並び、カラ  
クリ入形を動かす水車もある。  
山田川にかかる橋を渡り、  
市街地へ戻る途中の川島地区  
には、鉾の名残をのこす  
機械も現存する。古  
い町並みの東町通りを経て国  
道304号を歩き、城端駅に  
戻った。  
アニメ聖地の雰囲気はあま  
り感じられなかったが、城端  
でなくば見られなかったものを  
楽しめた約4.5のまち歩きで  
あった。

【交通】城端へは、あいの風  
とやま鉄道高岡駅からJR城端  
線で行く。  
【コースタイム】城端駅(20  
分)善徳寺(5分)曳山会館(20  
分)城端水車公園(15分)川島  
地区(20分)城端駅

●吉田内科クリニック  
「あゆみ会 歴史散歩」

日時 4月21日(土) 12時45分出発  
場所 城端別院 善徳寺 <南砺市>  
ご参加お待ちしております



デイサービスあゆみ・梨の花だより

1月10日(水)  
カルタ大会

1月31日(水) 1月の誕生会・もちつき大会

1月17日(水)  
梨の花・雪だるま



ボランティア「NTT OB会」さん

2月3日(金)  
豆まき

2月16日(金)  
初詣(護国神社)

2月18日(日)  
新年会  
(ひみのはな)



新人紹介



宮本 房江

1月から  
来ています。  
よろしく  
お願いします。

H29年度  
企業子宝率  
県平均 1.30

吉田内科クリニック  
企業子宝率は  
1.46 でした。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種  
受け忘れはありませんか?

平成29年度の  
対象者の接種期限は、  
平成30年3月31日  
までです。



2月21日(水)  
法話会

西光寺の  
中 哲陵住職

