



佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



R2 3月号 第393

元気情報

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

交通事故の痛み除去



受付時間
平日 午前8時~12時
午後3時~7時

土曜日 午前8時~12時
休診日 日曜日・祝祭日



接骨院だより

一向に新型コロナウイルスの流行がおさまりそうもありません。

何とか今月中にでも落ち着く気配が欲しいものです。

手洗いは重要ですので、こまめにしましょう。



これからも新型の伝染病がおきてくるが予想できます。今回は、行政も初めてのことで、しっかりとした対応ができないこともあると思います。

しかし今後は、経験を学んで、今後の予想できないような「危機」に対する管理、対応をしてもらいたいものです。

また、私たち個人個人が正しい知識の元、行動しなければならないことが増えてくることを覚悟しなければなりません。

なぜなら、私たちは、あまりに今の生活になれて危機管理を自分でできなくなっています。

他の国々と比べてみればわかることです。

子供や孫たちの未来を考えてしっかり自分たちの生活を守っていかねばなりません。

世界中の首相、大統領を見ても分かりますよね。

自分や自国の保身を最重要視した行動をとっています。

私たちも自分たちがしっかりしないと自分たちは守れません。

行政に頼るばかりでなく、自分たちのできることをしましょう。

また、このような危機の時こそデマなどに惑わされないようにしましょう。

今回の肺炎でも多くのフェイクニュースがありました。これからも目や耳にすることがあるかと思いますが、慎重に情報を整理して行動しましょう。



手指の消毒

消毒液には多くの種類があります。

アルコールが殺菌力や微生物の幅の広さからでは最も有効ですが、刺激性が強く、粘膜への使用ができません。

ウイルスに効果があるのは、エタノールをはじめとした中水準消毒液で、ヒビデンなどの低水準消毒液では効果がありません。

消毒液を使う前に、必ず洗淨することが必要です。汚れたままの手では、せっかくの消毒も効果は半減します。しっかり流水で洗淨できれば、微妙ですが、あえて消毒の必要がないともいえます。



手洗いの方法は、通常の水で 30～60 秒間、手指の全体、を丁寧に洗い、その後流水でしっかり水を落とすのですが、時間が掛けられない方などに手軽なのが乾燥性手指消毒液です。

現在は、よく見かけるのでご存じですね。

ポンプ式で手にスプレーした後 こすって手指全体に広げて蒸発するので、手軽に消毒できて便利ですが、アルコールに敏感な方には不向きです。

液がなくなった時には継ぎ足してよいのですが、容器は定期的に洗淨、乾燥が必要です。

当院診療室の皆様が手や肌に直接触れる場所もエタノールで消毒しています。

ちなみに我が家では、このアルコール消毒液をテーブルを拭くのにキッチンペーパーで使用しています。

以前の布製のふきんより衛生的だと思います。

ひなあられ

荒 木 徹

世界で猛威をふるっている新型コロナウイルス。まだ、マスクなどはなかなか手に入らない状況が続いています。少しでも早く収束してくれるのを願うばかりです。

さて、3月といえば女の子の節句、ひなまつり。ひなまつりにはお飾りはもちろんですが、ひなあられもつきものですね。

ひなあられには、娘の健康を祈願するという意味が込められています。ひなあられは基本的に桃、緑、黄、白の4色で構成されています。これは四季を表しており、1年を通して娘の幸せを祈るという意味が込められています。

また、3色の場合もあり、この場合は白、緑、赤で構成されていることが多く、白が雪の大地、緑が木々の芽吹き、赤が血と命を表し、自然のエネルギーを得られるようという意味があります。

ひな人形も娘の病気や厄災の身代わりになるように、との意味が込められていますが、ひなあられをしっかりと用意することでその意味合いを強調することが出来るのです。

ひな飾りには、ひなあられと一緒にひし餅も飾られています。ひなあられとひし餅、似たような物がなぜ一緒に飾られているのか。これは、ひし餅を外で食べやすいように砕いたのがひなあられという説があるようです。

昔は、ひな人形に外の景色を見せる遊び、ひなの国見せという風習があり、その際に食べるためにひなあられが作られたとも言われています。その名残で現在でもひし餅とひなあられと一緒に飾れているのですね。



このひし餅にももちろん願いが込められており、赤にはクちなシ、緑にはヨモギが色付けのために混ざられており、どちらも邪気を払うと信じられてきた植物です。

また、ひし餅がひし形をしているのは、心・心臓を表していると言われています。

このひなあられですが、関東と関西でも違いがあるようです。私たちがよく目にするひなあられは、お米のような形をして甘いものかと思います。関東のひなあられは、お米を爆発させて膨らませるポン菓子から作られたもので、うるち米が原料となっています。

関西では、球の形をしていてしょっぱい味付けになっているそうです。イメージとして球の形をしたおせんべいのようなですね。原料は、もち米で直径1センチほどのあられに醤油や海老、青のりなどで味付けをするのが特徴です。地域によってはその中にチョコボールが入っている地域もあるそうです。

また、名古屋では円柱型と丸いものが交ざっていて甘い味付けになっているそうです。

今年のひなまつりは、関西のひなあられを取り寄せて、いつもとちょっと違う雰囲気味わってみるのも楽しいかもしれませんね。



加齢臭

あまり良いイメージはありませんが、今回このテーマで行きます。

男女ともに50歳代半ばくらいから強くなります。皮脂成分が酸化され、胸や背中など体幹部を中心に発生します。

「枯草のようにおい」が多いようです。



皮脂腺から皮脂が分泌されますが、年齢を重ねるごとに皮脂に含まれる脂肪酸「パルミトレイン酸」は増加します。

それが空気中の酸素によって酸化し加齢臭の成分になっていきます。



対処法としては、消臭成分の配合された洗浄剤を使用し、ボディペーパーなどでこまめにふき取ることも良いでしょう。

入浴では、背中の中、耳の裏、襟足など洗い残しなくしましょう。

できれば洋服も毎日洗濯しましょう。

食生活では、野菜を多くして、肉やアルコールを控え、たばこも体臭の原因です。

赤ワインのポリフェノールが体臭を抑えてくれる働きがあります。

誰にでもあるものですが、自分では気づきません。ご注意ください。



Assoc.sato だより

Since 1981

湯河原・佐東接骨院

右の QR コードは、「佐東接骨院・おおみち接骨院」のホームページです。



当院の施療特徴や治療方針など分かりやすく説明しています。

毎月の診療時間変更や休診日なども分かるようになっていました。

「元気情報」も今年から再び見えるようにしました。

その他にも、その都度のトピックスを載せていて、楽しいものを目指していますので

皆様、スマホ、パソコンでご覧ください

何か良いニュースやご意見がございましたらそこからご連絡ください。

真鶴・おおみち接骨院

熱海桜や河津桜など早咲きの桜が咲いているのを見ると、少しずつ春に近づいているのを感じます。ソメイヨシノの満開になるのが待ち遠しいですね。

