なこ鍼灸接骨院新聞

ツボ二十四節気

［春分3／20～4／3］首コリに

暑さ寒さも彼岸までのコトバの通り春分の中でちょうどまんなか、いよいよ春は全開モードに入りました。

しかし、例年なら春分ではまだつぼみがふくらむ頃ですが、今年は冬が寒くならないうちに終わったかのような早咲きの桜が今まさに満開なのです。

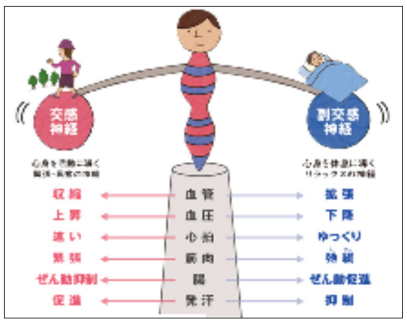
清少納言は「さて、春ごとに咲くとて、桜をよろしう思ふ人やはある。」と枕草子に記している通り、毎年春になると必ず咲くとはいえ、なぜか桜は気になる花、花の便りにも心が動くのが桜なので、しかし、桜の開花ほとんどあって、一週間ほどで桜をなんとかします。

長く楽しむためには京都ではうんと早咲きの桜から御室の桜のように4月も後半に咲く桜までいろいろな桜のリレーを楽しむことができます。

清少納言の時代も今も桜はヒトの心をときめかせるふしぎなパワーを持つ花なのです。

近年新しいライフスタイルが定着したために、ヒトのカラダにも異変がおこっています。

急増している首コリはパソコン、スマートフォンの普及でほとんどの人が一日数時間も前かがみ姿勢をするのが原因です。



首コリは厳禁なのです。

数十年前まで首コリは肩コリの中に含まれていたのですが、首コリは強いチカラで叩いたり、首にするのは狭い範囲に太い動脈や多くの神経が通っているため、物質でもある乳酸が発生したまり、コリが発生します。

その結果、筋肉の中に疲労緊張し血行不良がおこります。

時間のうつむき姿勢と、画面を見つづけることでおこる目のストレスが原因で筋肉がこりと光が強い小さな文字をつづけるこ

トフォンの普及で長来伸び縮みしない小さな筋肉が集まってて支えている首へのダメージがクローズアップされた結果なのです。

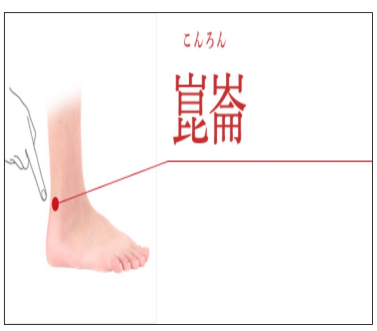
東洋医学では、ヒトのカラダには頭の先から足の先、皮膚の表面から内臓まで、いたるところにはり巡らされ、カラダの働きをコントロールしている経絡（けいらく）と言われるネットワークがあるとしています。代表的な経絡（14本）はすべて首を通っていますので、首から離れたところの不調であっても首コリの原因となることがよくあります。

デスクワーク、パソコン、スマートフォン、読書など座り姿勢が長くつづいたり、立つ、歩く、走るなどがつづいて足の筋肉が疲労すると、ふくらはぎの血行にとどこおりがおこり、ふくらはぎが固くなります。

その結果、血管を圧迫し全身の筋肉がこわばるようになります。

とくに経絡が集中する首コリが顕著です。

この状態がすすむと、背中から首すじ後ろ、後頭部へかけての緊張が原因となる頭痛（緊張性頭痛）がおこることがあります。



足くびにある「崑崙」のツボへお灸をすえると、ふくらはぎだけでなく全身の血行をよくして緊張をやわらげ、気になる首コリをラクにしてくれます。

ツボのとり方

外くるぶしのすぐ後ろのくぼみの中にあります。

寒い時季、体が冷えると体調を崩しやすくなります。

血や気の巡りをよくするものを積極的にとってください。

特に、免疫力を高めるといわれる「アリシン」や「イソチオシアネート」などの成分を含む食材をとると効果的。

体を温める薬膳レシピで冷えを寄せ付けず、元気に過ごしましょう。

アリシン：にんにくや玉ねぎなどネギ属の野菜に含まれる。

強力な殺菌作用や血行促進作用があることから、免疫力アップに効果的といわれる成分。

イソチオシアネート小松菜やキャベツなどアブラナ科の野菜に含まれる。

血流改善や強い抗酸化作用があることから、免疫力アップが期待できるといわれる成分。

細かく刻むほど、より多くの「イソチオシアネート」が発生する。

体を温める料理で免疫力を高める！おすすめの薬膳レシピ

ブリと里芋のにんにく生姜みそ煮込み鍋

体を温めて巡りをよくするブリ、にんにく、生姜と、粘膜を保護する里芋、抗酸化作用の高い人参や春菊と合わせた、冬に嬉しいお鍋です。

にんにくには強力な殺菌作用がある「アリシン」がたっぷり含まれています。

［材料］2人分（1人分375kcal／塩分1.8g ※汁を除く）

ブリ…2切れ（200g）

酒…大さじ4

Acupuncture NEWS

3月1日（月曜日）

発行所
なこ鍼灸・接骨院
発行責任
名古　昌興
〒237-0076
横須賀市船越町1-47-1
編集　名古　昌興
ホームページアドレス
https://www.nako-shinkyu.net/
０４６－８７４－８５１０

伊勢志摩路俳句便　名古浩子

廃船の半ば沈んで春一番
柵潜り梅見の一人ベンチかな
朝取りと書かれた分葱朝の市
散歩道ぴょんぴょん畑へ親子雉

里芋…大３個（１００ｇ）
人参…50ｇ
春菊（葉のみ）…１／２束（80ｇ）
にんにく（すりおろし）…大１片分
生姜（すりおろし）…１片分（10ｇ）
みそ…大さじ２
■Ａ
水…６００ｍｇ
こんぶ…15ｃｍ（１枚）

〔作り方〕
鍋にＡを入れておく。
ブリはさっと洗い、水気を拭いて３ｃｍ大に切り、酒大さじ１を振る。
里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。人参は５ｍｍの輪切りにし、春菊は細かく刻む。
１．のこんぶが戻ったら里芋、人参を加えて火にかける。沸騰したらこんぶを引き上げて中火で煮る。
野菜が軟らかくなったら、にんにく、生姜、残りの酒を加える。
再沸騰したらブリの汁気を切って加え、色が変わったらみそを溶き入れて５分ほど煮る。
春菊を加えて混ぜ、火を止める。

○アドバイス
春菊の代わりにせりを加えてもよいでしょう。もちやうどんなどを加えても美味しくいただけます。

小松菜とキャベツの七味和え

小松菜とキャベツの栄養素を効率的にとれる一品。うまみたっぷりでカルシウムが豊富な干しエビと、気や血を巡らせる七味唐辛子も加えた風邪対策にぴったりの常備菜です。

〔材料〕
小松菜…１／２束（２５ｇ）
キャベツ…１／14個（３００ｇ）
干し桜エビ…10ｇ
酒…大さじ２
黒すりごま…大さじ１
しょうゆ…大さじ２
米ぬか油（※）…大さじ１
七味唐辛子…小さじ１／５
※オリーブオイルなど好みの油で代用可

〔作り方〕
小松菜の根元を切り落とし、１ｃｍ幅に切る（葉が大きい物は幅を半分に）。キャベツは１ｃｍ幅のざく切りにする。干しエビは細かく刻む。
フライパンに１と干し桜エビを入れて混ぜ、酒を振ってから蓋をして火にかける。
色が変わり始めたら全体を混ぜて火を通す。加熱時間は全体で２分ほど。
１を皿やバットに広げて手早く冷ます。粗熱が取れたらボウルに入れ、黒すりごま、しょうゆ、米ぬか油、七味唐辛子を加えてよく和える。

○アドバイス
・冷蔵庫で２～３日保存可能です。七味唐辛子の分量は好みで調整してください。
・きゃべつの具に加えたり、納豆やハムと一緒にトーストにのせたり、めん類に添えたりなど、様々なメニューに使えます。ツナ缶やサバ缶と和えても◎

春先は頭痛や気だるさ、眠気などの不定愁訴

不安定になり寒暖の差も激しいので、頭痛を引き起こす要因が重なりやすい時期といえます。

環境の変化が多い春先は、精神的なストレスも増えます。

「ストレスがたまると神経や筋肉の緊張が高まり、緊張型頭痛が起きやすい。ストレスから解放される週末や休日でも、片頭痛になりやすい人もいます」

「緊張やプレッシャーが原因の精神的な疲労や倦怠感を、眠気と感じる人もいます

「花粉症も頭痛の原因になります

これらの不調を防ぐには、食事や睡眠といった生活のリズムを整えて、自律神経の乱れを抑えることが大切です。

入浴や運動などでリラックスを図ってストレスを緩和し、夜は十分な睡眠をとる。

パソコンやスマホの操作は覚醒を促すので、夜間は控えめにして、寝不足の日が続かないように、７時間から８時間の睡眠を２日に１回は確保するよう心がけましょう。

ただし寝過ぎも頭痛の原因です。休日の寝だめも要注意です。

「昼間にどうしても眠気を感じるときは、20分から30分程度の短い昼寝をするといいでしょう。花粉症対策の薬を飲むと人は、日中は眠気をおこしにくい抗アレルギー薬を選ぶとよいでしょう。

春は陽気のイメージが強いが、毎日の気温の変化や、昼と夜の気温差が大きい場合が多いです。

上着やストールを活用して寒暖差に対応するのも、不調対策として有効です。

頭痛の対策には腕を振る頭痛体操

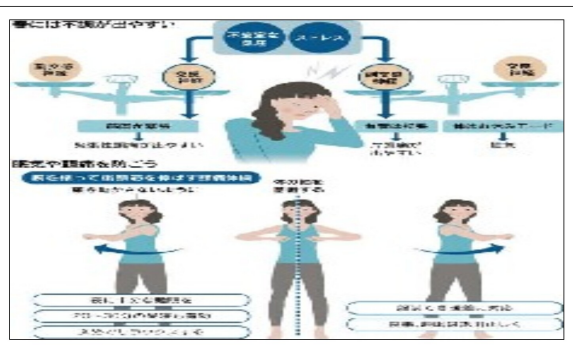
首や肩の筋肉をほぐすと脳の痛みを調節する経路を刺激して、片頭痛の予防と緊張性頭痛の緩和に効果があります。

頭痛が起きているときは逆効果になるので、控えて下さい。

まっすぐに立ち、肘を曲げて手を胸の位置まで上げる。

頭を正面向きから動かさないようにして、腕の力を抜いて両肩を大きくリズミカルに回します。

１回あたり２分間を目安に続けてください。



3月のお休み
4日 4日 4日 3日 3日 3日
18日 11日 4日 28日 21日 14日