

さっぱり美味しい!

## ○ネギ塩レモン焼きチキン○

### ■材料(2人分)■

・鶏肉(もも or 胸)・・・1枚 ・万能ネギ(小口切り)・・・適量

### ■塩ダレの材料■

・鶏がらスープの素・・・小さじ1 ・塩・・・1/4 ・こしょう・・・少々

・ごま油・・・大さじ1・サラダ油・・・大さじ1/2 ・レモン汁・・・小さじ1

### ■作り方■

①ボールに塩ダレの材料を全て入れ、ゴムベラ等でよくかき混ぜておきます。

②鶏肉を1口大サイズに切ります。

③鶏肉をタレの入ったボールに入れてよく混ぜ合わせ、10分漬けます。

④フライパンを中火で熱して鶏肉を炒めます。

⑤蓋をして焼き目が付くまでひっくり返しながらかき混ぜ、ネギを入れてさっと混ぜ合わせて完成です!

※タレに油が入っているので、油を引かなくてOKです。油ハネに注意!



院長の  
ひとこと



スタッフの  
ひとこと



長い人類の歴史の過程で、人類は常に便利さと快適さを追求し続けてきた結果、好物の食料が簡単に手に入り、好きなときに好きなだけ食べることもできるようになりました。食料を一日中探し回ることも、草原で猛獣に遭遇して命からがら逃げる必要もなくなったわけです。つまり、“食べ過ぎ”で、かつ“身体を動かさない”生活スタイルを手に入れたことにもなります。

しかし、考えてみてください。元来、基本的な日常が飢餓状態であった人類は、種の保存のために、飢餓により活性化されるシステムを進化させることで対応し、現代に至っています。そのため有名なサーチュインほか、各種遺伝子(長寿関連遺伝子含む)を活性化させてきたのです。

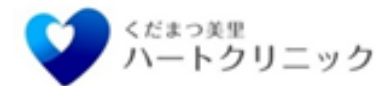
“原始生活に回帰”までの極端な行動は必要ありませんが、!今の季節、運動にトライするにはベストのタイミングです。運動習慣および少食習慣で眠りこけているこれらの遺伝子を刺激して、細胞活性化・細胞環境保全の働きを復活させ健康長寿を目指しましょう

夏があっという間に終わり気づけばもう9月ですね(^)私は今年は夏らしいことは特になにもできませんでした③お盆休みも丸一日家から出ないという日も。食べてごろごろしてばかりの不健康生活…。さすがにこのままではまずいと思いジムに行ってきました。前にジムに通ってたときはほぼ幽霊会員だったので今回こそは!継続できるように頑張ろうと思っています。(ボクササイズをしたら両手が痣だらけになりました…;-P)

スポーツの秋、食欲の秋…

食欲の秋もいいですが皆さんもスポーツの秋にしてみましょう! (編集 M.T)

# はーと♡通信 3



第16号 2020年9月15日

## <今月のトピックス>

- ・新しい季節は運動で気軽にリフレッシュ!
- ・突然の体調不良や怪我にどう対応?  
～こんなときは救急車を呼ぼう～
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・さっぱり美味しい◎ネギ塩レモン焼きチキン◎
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## 新しい季節は運動で気軽にリフレッシュ!



運動習慣の“ある人”と“ない人”の体と心の健康状態を比較した調査の結果、運動習慣のない人は、体にも心にも症状が起こりがちということが分かりました。運動習慣のない人の場合、背中が痛い、頭が重い、肩が凝る、疲れやすいなどの身体症状だけでなく、寝つきが悪い、イライラしやすい、憂鬱になる、何をしても億劫になるなどの精神症状も明らかに多かったのです。心も体も疲れ気味、その原因は運動不足かもしれません。下記の項目をセルフチェックしてみましょう。

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 座ってする仕事が多い   | <input type="checkbox"/> 階段を上ると息切れがする      |
| <input type="checkbox"/> 時々ものにつまずく    | <input type="checkbox"/> 休日は外出より家でゴロゴロ     |
| <input type="checkbox"/> 20分の歩行が長く感じる | <input type="checkbox"/> エスカレーターやエレベーターを使う |

チェックが3つ以上あれば運動不足です。

まずは簡単な運動から始めて習慣づけていきましょう!

10月の休診日

毎週日曜日

8日(木)

## 突然の体調不良やケガにどう対応？

### ～こんなときは救急車を呼ぼう～

一口に救急といっても、子供のやけどや怪我、高齢者の窒息や肺炎など、多種多様な症状があり、緊急性もさまざまです。症状によっては、速やかに専門の医療機関で適切な治療ができるかどうかで、命が助かるだけでなく、後遺症の重さも大きく変わってくる可能性があります。以下のような症状がでたら、ただちに救急車を呼びましょう。



- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない
- 冷や汗を伴うような強い吐き気
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる
- 突然、片方の腕や足がしびれる
- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血
- 意識がない(返事がない)・もうろうとしている
- けいれんが止まらない
- 大量の出血を伴う外傷
- 経験したことがないような激しい頭痛が突然起こる
- 顔の半分が歪んだり動きにくくなったりする
- 水を飲むとこぼす
- ろれつが回らない
- 視野が欠ける
- ものが突然二重に見える
- 広範囲のやけど
- 交通事故にあった
- 水におぼれている
- 高所から転落した
- 圧迫されるような胸の痛みが持続する
- 胸や背中に突然激痛が起こる
- 急な息切れ・呼吸困難
- 痛む場所が移動する
- その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

## 119番通報に迷う時の相談窓口を知っておこう！

いざというときに、本当に救急車を呼ぶべきなのか、自分で判断するのは難しいものです。そんなときのために、救急相談窓口が一部の地域で展開されています。(自治体が開設)  
#7119に電話をかけると、専門家からアドバイスを受けることができます。  
緊急性が高いと判断された場合には救急車の出動を要請し、緊急性が低い場合は応急手当の相談や医療機関の情報提供などに応じます。

繋がらない場合はこちら→083-921-7119

### Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

#### ●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q:毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A:毎朝、寝転び状態で30分体操

▶左右の腕、表面を前後に摩擦 50回

▶左右の足(ふくらはぎ)を膝頭で前後に摩擦 50回

▶両指側面を指圧 50回・両足前後漕ぎ 50回

▶両足裏を踵で摩擦 50回



Q:よく食べるもの、食べ方で気をつけていることはありますか？

A:イロコ 5g、ごま大さじ 1/2 黄粉大さじ 1/2 アーモンド 5粒をすり鉢で

擦ってヨーグルト 100gにかけて食べる

カマンベール 10g、果物(旬のもの)3~4種、梅干し 1/2、黒豆(酢漬け)3粒、

にんにく 1粒、らっきょう 1粒、食パン(6枚切り)半分、コーヒー 1杯を朝に

ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べている

Q:今の一番の楽しみは何ですか？

A:漢詩、自分史を作ること、本を読むこと

I.Oさん 92歳

毎朝の運動とお食事がとても健康的ですね(^\_^)♪  
詳しくお答え頂き、楽しいお話もありがとうございました♪

