

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
すまいる

大野城市錦町 2・5・20

TEL092・593・6884

# にこにこ通信

すまいる  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

第13号 7月1日

## 本格的な夏到来はいつ？

こんにちは すまいるの黒川です。  
毎日いかがお過ごしですか？ 最近湿気が多くてイヤな感じですね。3か月の天気予報では梅雨明けは例年通り、8月は暑く9月も残暑厳しいとのこと。皆さんの予想通りでしょうね。

これからは熱中症が心配な季節です。そういえば昨年電解水の作り方を書きました。この「にこにこ通信」も1年を過ぎたわけです。他愛のないことばかり書いていますが毎月読んでいただきたきありがとうございます。健康、食事、生活、役立つ情報、季節の行事など思いつくままに書いていますが、皆様の情報や疑問に思うことなど、ご質問がありましたらお寄せください、お待ちしております。



7月7日は七夕様。“笹飾り” “お供え”をして星に願いをする日だとか。これも中国からの(星伝説)と(乞巧奠=きこうでん)、日本古来の伝説(棚機女=たなばたつめ)がおすびついたものです。

奈良時代より宮中で行われていましたが、江戸時代になり寺子屋が普及したため、習字や習い事の上達を願う風習と七夕の(乞巧奠=きこうでん)が重なり、一般庶民の間にも短冊に願い事を書いて笹竹に飾り願うことが広まりました。それが今日に至っています。

### ～中国の星伝説～

むかし、織女という美しい娘がいました。織女は技芸に優れ、毎日機を織っていました。のちに農耕に一生懸命な牽牛と夫婦になりました。それからというもの織女は、あれほど熱心だった機織りをやめてしまったのです。それを見た父は怒って牽牛を織女から引き離し銀河の彼方へ追放しました。しかし悲しみに暮れる織女を見かねた父は、年に一度、7月7日だけ逢うことを許しました。以来、牽牛は7月7日が来ると、銀河を渡って織女に逢うことが出来ました。

織女はこと座の1等星(ベガ)、牽牛はわし座の1等星(アルタイル)という星で、年に一度7月7日の夜に近づくことから、この伝説が生まれたそうです。



皆様に爽やかな風が吹きますように

# 骨をチェックしましょう!

自覚症状がなくても進行することがある骨粗鬆症。その基礎知識を調べてみました。私たちの骨の量は 18 歳頃をピークに歳とともに減っていきます。骨は肌と同じように新陳代謝を繰り返していますが、年齢を重ねると骨を作る量よりも壊す量のほうが多くなり、骨量が徐々に減っていきます。

どのくらい減っていくかは、体質や生活習慣によって個人差があります。骨の量が著しく減り内部がスカスカになった状態を骨粗鬆症と言います。こうなると骨折しやすくなる訳です。

骨粗鬆症患者さん 1280 万人の内 980 万人が女性です。

女性はもともと骨が細いうえに、閉経で女性ホルモンの分泌が減り骨粗鬆症になりやすいということです。

骨粗鬆症は静かな病気と言われ、自覚症状が現れるのは更年期を過ぎてからです。立ち上がる時や重いものを持つとき背中や腰が痛む、背中が曲がってきた、背が縮んできた、という場合は骨粗鬆症の可能性が高いとされています。脊椎の一部がスカスカになり潰れてしまう圧迫骨折の心配もあります。もっと進んでしまうと背中や腰が痛んだり、少し転んだだけで手首や足の付け根を骨折するようになります。

高齢者が要介護になる原因の第 5 位は骨粗鬆症による骨折・転倒だそうです。生き生きとした生活を送るために、予防に努めましょう。

食事と運動に気を付けるなど日常生活で骨の量を増やす事が先ず必要です。日本人が不足しがちなカルシウム・ミネラル・タンパク質に気を付けバランスの良い食事を目指しましょう!

## 当てはまるものはありますか?

1	牛乳、乳製品をあまりとらない
2	小魚、豆腐をあまりとらない
3	煙草をよく吸う
4	お酒をよく飲む方だ
5	天気が良くても外に出ない
6	体を動かすことが少ない
7	最近、背が縮んだような気がする
8	背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする
9	ちょっとしたことで骨折した
10	体格はどちらかと言えば細身だ
11	家族に骨粗鬆症と言われた人がいる
12	糖尿病や消化管の手術を受けた
13	女性の場合→閉経を迎えた 男性の場合→70 歳以上である

# 発酵食品の パワーに注目!!

古くから伝わる発酵食品の数々。納豆やヨーグルト、キムチなどの食品はもちろん、しょうゆや味噌、みりんなど、私たちの身近にあふれているものばかりです。これらの発酵食品はカラダに良いことでも注目されていますが、組み合わせることでそのパワーが倍増することをご存知ですか? 美味しくてカラダにうれしいコンビネーション、お教えします。

