

健康へのかけはし

友の会だより



平成23年春号

シンプルライフ 少ないモノで快適に暮らすには？



修理する

長く使っているうちに、あちこち修理が必要になってくることがあります。気に入っているうちに、あちこち修理が必要になります。

モノであれば、少しくらい修理費用がかさんでも、直して使つた方が新しく買うよりも満足度が高い場合があります。モノを買うときは、お手入れ方法を尋ねるのと同時に、修理を受け付けている窓口を確認しておき、おおよその料金なども調べておくとよいでしょう。

モノであれば、少しくらい修理費用がかさんでも、直して使つた方が新しく買うよりも満足度が高い場合があります。モノを買うときは、お手入れ方法を尋ねるのと同時に、修理を受け付けている窓口を確認しておき、おおよその料金なども調べておくとよいでしょう。

少ないモノで楽しく暮らすためには、ほかにも「工夫する」「自分で作る」といった、クリエイティブティを問われる場面が生じてきます。お金を出して買えば簡単な局面を、いかに切り抜けるかが、シンプルライフの醍醐味といえるかもしれません。



暮らしをシンプルに保つためには、たくさんのモノを持ちたくないですね。でも、少ないモノで暮らすために、いろいろなことを我慢したり、間に合わせのモノでお茶を濁したりしては、暮らしさは楽しくありません。少ないモノで満足度の高い暮らしを送るためにには心から気に入ったモノを大切に使うことが必要なのです。

お手入れする

使った後や、収納する前に、こまめにお手入れをする習慣をつけましょう。

靴であれば、こまめに泥やほこりを落とし、靴クリームなどで表面を保護し、シュー・キー・バーで形を整えてしまうようにする。これだけで、耐用年数はぐっと上がります。

陶磁器であれば「金継ぎ」、ジュエリーであれば「リフォーム」、ほかに

使ったモノも、いよいよ元の姿では使えないなる日が来るかもしません。その場合でも、たとえば服であれば、刺繡やアップリケをしたり、ほどいて他の布を組み合わせ、新たな一着として蘇らせる(リメイク)ことも可能です。



読者の声!

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができればとご協力いただいたサラシア・オブロンガ愛飲者からの体験談です。実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載しております。

 大変ごぶさたしております。オブロンガをお愛用いたしまして、5年が経過いたします。劇症型糖尿病を発症して6年、生活の質をこれ以上悪くしないように、インターネットでいろいろ調べ、サラシア・オブロンガを知り、目からうろこの思いから早や5年が経過いたしました。この3年間は毎月のHbA1Cが4.9~5.1%を維持しており、大変喜んでおります。

週3日の保育園での音楽リズム指導や、今年で39年を迎える混声合唱団活動もおかげさまで順調に行えております。改めてご紹介いただいた成毛様はじめ、スタッフの方々にお礼と感謝の気持ちをお届けさせていただきます。本当にありがとうございます。(滋賀県大津市 曽根崎 威)



レシピマドンナ 前田京子様

[あんかけおからハンバーグ]

<材料>
おから200g
鶏ひき肉50g
玉ねぎ1個
しいたけ(生)1枚
玉子 1個
玉ねぎはすり下ろす
しいたけはみじん切り

(あん)もやし
50g
人参 半分
チンゲン菜2枚
酒 適量
だし適量
しょう油適量
ごま適量
片栗粉適量
水100cc

<作り方>

ボールにハンバーグの材料全て入れ寄せ混ぜ30分位ねかす。
をハンバーグ型にフライパンで両面こんがり焼く(蓋をして蒸し焼きにする)
ハンバーグを焼いている間に野菜を細切りにしもやしも一緒にごま油で炒める。
に火が通ったら全ての調味料を入れ味をなじませる。
水とき片栗粉でにとろみをつけ焼きあがったハンバーグにかける。
お野菜は冷蔵庫にあるものでOK!キノコにしても美味しいです。

食事の前には、おいしそうと声に出そう

料理を前にして「おいしそう！」と期待をすると、脳内ホルモンの「チロトロピン」が分泌され、食事に集中することができます。そして食事中にも「おいしい！」「おいしかった！」と声に出すことによってドーパミンが分泌されて、充実感や幸せを実

定期的 健康情報

感。それが、細胞にたまたま疲労物質を排出してくれます。毎食これを習慣にするだけで、寝ても取れないモヤモヤ疲れがスッキリすることでしょう。



健康生活の豆知識「透明感を呼び起こす、春肌のお手入法」

で、いつもどおりの時間に目覚めたのに、一瞬「えっ、今何時？寝過ごした？！」と焦りました。花粉も乾燥も気になるけれど、やっぱり春は気持ちの良い季節。肌もできるだけ明るく磨いて迎えたいですね。今回は春目前、透明感ある肌への準備篇です。

まだ冬眠状態の身体や肌を目覚めさせるために…

梅が咲き空の青がちょっと濃くなってきて、光がまぶしく感じるようになるともうすっかり春！！でも、身体や肌はまだまだ冬眠中…ということはありませんか？

最近、運動不足気味。血行が悪い、便秘がちでむくみやすい、などなど。ひとつでも、「ああ確かに…」と思い当たるものがあれば、肌の冬眠状態がまだ続いているかもしれません。

元が湿るのを防ぐため、蒸しタオルをビニールの袋に入れてもいいと思います。そのときは、シャリシャリした袋より触っても音がしないしっとりしたビニールを使うと快適です

もう一步手間をかけられそうなときは、自分でできるリンパマッサージ。血管には「心臓」というポンプ役がいますが、リンパは周囲にある筋肉から刺激を受けなければ“流れる”ことができません。そう、運動不足の結果むくむのはこのせいですね。かといって、運動を始めるのもなかなかハードルが高い。というわけで皮膚の上からリンパに刺激を与えます。力を入れる必要はなく、撫でさするだけで十分。

1. あごの下からフェイスラインに沿って、耳の下まで
2. 耳たぶの後ろ(ちょっとくぼんだ押すと痛いところ)から首すじを通って鎖骨まで
3. 鎖骨のくぼみに沿って外から内へ

できれば、1~3を手を止めず流れるようにさするといいですよ。プロのメイクさんがメイク前に首や鎖骨、背中をガシガシッとマッサージするのも、血色を良くしたり、メイクののりを良くするため。あまり難しく考えずに、流れに沿って触れる習慣をつけておくといいですよね。



ほんやりと寝ぼけたままの肌では、せっかくのお手入れの効果も発揮しづらくなります。だから、血行やリンパの流れを少しでも良くして、溜まった老廃物を追い出し、栄養がすみずみまで行き渡る肌の土台づくりをしましょう。

まず、手軽にできる全身の血行アップから。この時期にぜひおすすめなのが、たびたび登場する“蒸しタオル”を、顔ではなく首のうしろや背中に当てること。全身のマッサージを受けに行くと、仰向けになったときの首の後ろや、うつぶせになったときの背中にホットタオルを乗せてくれますよね。施術に入る前のこの段階で、すでに開放感を感じる経験をしたことがある方もいらっしゃると思います。

太い血管がある首筋を温めたり、筋肉が張りやすい背中を温めてほぐすことで全身の血流が良くなって、アタマや目までスッキリ。首・肩のコリをほぐすのにも効果的です。蒸しタオルの保温時間を維持＆髪や襟