

# ヒコナっうしん

～いつまでも健康で美しくあるための情報 明日香村のヒコナ鍼灸整体院がお届けします～

12

2019/12/01

Vol.55

## ごあいさつ&最近のできごと



こんにちは  
ヒコナ鍼灸整体院の  
かけせよしえです

ヒコナは昨年の12月より新店舗に移転して、早いものでもう1年経ちました。新店舗1周年記念として特に何かするわけでもありませんが、1年という区切りには灌漑深いものがあります。あっという間の1年でした。さらに、2019年ももうすぐ終わり、2020年がやってきますね。年々時間が経つのがあっという間に感じます。

もうすぐやってくる2020年。新年に抱負を立てたり、どういう年にしたいのかなど、やりたいことを考えたりしますよね。最近聞いた話ですが、これを新年ではなく、12月中に考えておくといいそうです。新年って、お正月休みで非日常モード、ちよっとのんびり、悪く言うとダレてるんですよ。せっかく目標を立てても、それを実行するのは数日後とかになるんです。そうならないために、年内に考えてフライングスタートをしておく。そうすることで、物事が上手く運びやすく、実現しやすいそうですよ。

私は11月の時点で、なんとなくは考えています。近々時間をとってちゃんと書いておこうと思います。

来年も素晴らしい年になりますように♪



## 認知症予防には脳トレよりもストレス対策

最近読んだ本「脳に免疫力をつければ病気にならない」(著者: 苔米地英人)からの情報です。

認知症では「新しい記憶を長期記憶化できない」という症状がでます。要因は脳の海馬という部位の損傷です。海馬の損傷は副腎皮質から出るコルチゾールと呼ばれるホルモンによるものです。コルチゾールは別名ストレスホルモンと呼ばれ、強いストレスを感じると出るホルモンです。

強いストレス→コルチゾールが出る→海馬が損傷→認知症・・・こんなプロセスで発生します。

脳トレとよばれる、簡単なクイズや計算問題についてですが、脳の神経ネットワークは切れてもまたつながる事がわかっています。計算問題をすれば計算にかかわる神経ネットワークがつながり、音読をすれば文字認識にかかわる神経ネットワークがつながります。ですが、それは一部分であり、脳全体の認知機能がアップするというわけではないそうです。

なので、認知症予防にもっとも有効なことはストレスを抱えない。さらに自分なりの人生の目標をもつこと。

最後に、「健康を目的にするのではなく、健康は手段であり、健康な身体でなにをするのか。」これが一番大切でこのことが最も言いたかったことだとありました。認知症に関わらず、どの世代でも当てはまることですよ。人生の目標なんて・・・という方は、隣の欄にも書きましたが、まずは来年の目標を年内に考えてみてはいかがでしょうか！本もおもしろかったので興味のある方はぜひ！

## 記念日と七十二候

～今月の記念日&

季節の移り変わりの目安に「七十二候」～

**麩角解** 12/29～12/31

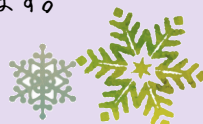
さわしかつのおる  
ハラジカの角が生え変わる頃。枝分かれた大きな角が抜け落ち、春にまた新しい角が生え始めます。

**雪下出麦** 1/1～1/5

ゆきくだりておぎのびる  
降り積もった雪の下で、麦が芽を出しはじめ頃。重い雪の下で、暖かい春をじっと待っています。

12月20日☆デパート開業の日

1904年(明治37年)のこの日、東京・日本橋の「三井呉服店」が「三越呉服店」と改称し、日本で初めてのデパート形式での営業を開始。当時の店は二階建てで日本商家の古風を残したものだ。





# クリスマスに！ねじねじツリーパイ

12月といえば一大イベントクリスマス！ケーキにプレゼント、ごはんはどうしようかな？と頭を悩ませている方もいらっしゃるかもしれませんよね。我が家のここ数年のクリスマスディナー定番のメニューはねじねじクリスマスツリーパイです。数年前に患者さんに教えてもらって、作ってみると好評でそれ以来毎年登場しています。簡単で、美味しい、見栄えもよいねじねじツリーパイをご紹介します。

## 材料

- パイシート2枚
- お好みのソースやジャムなど  
私はいつもバジルソースとチーズでつくっています。  
チョコソース×マーマレードやラズベリージャム  
なんかでもおいしそうです^^
- 卵黄1個分(なくても大丈夫)

イラスト1

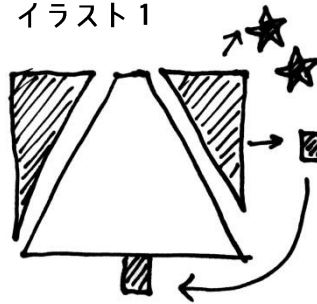


イラスト2



## 作り方

パイシートを2枚重ねて、イラストのように三角にカットする。  
斜線部分で、ツリーの幹をつくる。(イラスト1)  
余ったシートはお好みで星型に抜いて一緒に焼いたり、他のお料理につかってもOK。  
1枚のシートにお好みのソースなどを塗る。その上にもう1枚のシートを重ねる。  
イラストのようにナイフで切れ目を入れ、ひとつひとつねじる。(イラスト2)  
あれば表面に卵黄を塗って、200度のオーブンで15分程度焼く。  
ジャムなどのスイーツ系だったら、粉糖を仕上げにふるとクリスマス感UP!  
クリスマスメニュー参考になったら嬉しいです。



こんな感じ!⇒⇒⇒  
昨年のクリスマスの写真です。  
バジルソース×チーズ。卵黄は塗ってません。

## ことば

行動だけでは必ずしも

幸福にはなれないが、

行動のないところに

幸福はありえない

ベンジャミン・ディズレーリ

## 年末年始のお知らせ

12月27日～1月6日までお休みです。

整体や小顔矯正の施術は12月27日(金)からお休みさせていただきます。訪問マッサージとは異なります。訪問マッサージご利用の皆様には個別でご案内させていただきます。

年始は1月7日から通常営業です。  
どうぞ、よいお年をお迎えください。  
来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

更新中!?  
インスタ  
FB



## 発行

肩こり・腰痛  
産前産後ケア・  
小顔矯正・小児鍼

# ヒコナ

鍼灸整体院

hikona acupuncture

ご予約・お問い合わせは



0120-543-378



高市郡明日香村島庄 16-3  
近鉄橿原神宮前駅 or  
飛鳥駅よりバス  
飛鳥観光会館前下車徒歩1分

ヒコナ通信は  
HPでもご覧  
いただけます。⇒

