

# 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 明日香村からお届けします～

11

2020/11/01

Vol.64

## 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



インスタ  
もやってます

@hikona\_asuka

先月、子供の運動会がありました。コロナ過で、長女の小学校には行けませんでした。息子の保育園の最後の運動会には参加してきました。

毎年恒例の年長組保護者参加の騎馬戦も奮闘し、長女の時はあっさり一回戦敗退でしたが、今回は少し奮闘しました。でもずっと息子をのせて走り回るのは想像以上にきつかった(笑)



ヒコナおやつの販売もひと月が過ぎようとしています。気に入ってリピートしてくださったり、お知り合いにプレゼントしてくださったりと、嬉しいかぎりです。ありがとうございます。明日香村内の3カ所の販売所にてお買い求めいただけますので引き続きよろしく願いいたします。



## ～身体にやさしい甘味料～ 米飴

9月に開催した発酵あんこワークショップにご参加いただいた、山崎恵子さんから、手作りの「米飴」をいただきました。手作りのってさらっと書きましたが、ずーっと手間暇かかるそうです。材料もこだわっておられて、斑鳩産のお米と、有機麦芽を使用。この米飴でクッキーを試作していますが、穏やかな甘さでサクサクのクッキーができそうです!!

そもそも、あまりなじみがないと思うのですが、米飴とは、お米と麦芽を糖化させて作る甘味料です。お砂糖よりも、血糖値を急上昇させないので、身体への負担が少ないのが魅力です。見た目は固めのはちみつのような、琥珀色の水飴のような感じです。

お砂糖やみりんの代わりにお料理に使えますが、疲れて甘いものがほしいな～というときに、そのままスプーンですくってペロリもおいしいです(‘艸’)

日に日に寒さが増していくこれからの季節、のどが痛くなったり、咳が出るときには、大根飴をつくります。いつもはちみつに大根を小さめに切って入れておくのですが、今年はこの米飴の大根飴にしようと思います。

山崎さん手作りの米飴は斑鳩町や奈良市のお店でお買い求めいただけます。詳しく知りたい方は「斑鳩 米飴」で検索されてみてくださいね～



## 24節気 &

### 季節のたべもの



## 立冬 (りっとう) 11/8～11/22

立冬(りっとう)とは、冬がはじまる頃。木枯らしが吹き、木々の葉が落ち、はやいところでは初雪の知らせが聞こえてきます。真冬の寒さに備えて、冬の準備を始める「こたつ開き」の時期でもあります。

## 旬のおすすめ食材

れんこん



ぜんそくの淡をきり、炎症を抑えるのによいとされます。喘息に限らず、のどの痛みがあるときにはれんこんをすりおろし、塩としょうが汁をいれたものを温かいうちに飲むといいです。

水餃子

中国では立冬の時期に、温かい水餃子で暖をとる習慣があるそうです。

## 長時間のデスクワークでも疲れしない方法

どんな時に身体が疲れていると感じるかという質問に、長時間パソコンを使ったときという答えがとても多いそうです。また、スマホをメインで使うので、パソコンは使わないという人もいらっしゃるかもしれませんが、スマホの操作も疲れの原因となることには変わりありません。むしろ、画面が小さい分パソコンよりも疲れやすい可能性もあります。

パソコンやスマホで疲れてしまうのは、小さい画面を見続けて視野が狭くなるせいです。狭い画面に集中していると、目の奥の筋肉がかたまり、それが目の疲れの原因となります。そして、目の奥の筋肉が固まると、神経的につながりのある首の付け根の筋肉も緊張して固まります。そうすると、背骨の上に乗っく頭をのせていることが難しくなり、姿勢が崩れます。パソコン作業で腰や背中が疲れるのは、目の緊張による姿勢の乱れが原因になっています。ということは、目を楽に使うことができれば、身体も疲れにくいということになります。今すぐにも試せる、楽に目を使う方法を二つご紹介します。

### パソコン画面を見つつ、周りの景色も見ようにする

視野が狭くなっているのが目の疲れの原因なので、視野を広くすることが大切です

### 目を凝らして見るのではなく『受けとる』ように見る

目を凝らすと、自然と前のめりになります。画面を見ようとせずに、画面の情報が目にやってくるというイメージです

ちょっとした意識の違いですが、疲れやすい方、お試しください

## ことば

『急がば回れだ。休むなかれ。急ぐなかれ』

By 新渡戸稲造

急がない。でも、休まずに少しずつでも進む、動くということですね

## 終わりに

2020年も終わりが見えてきましたね。この時期になると、来年の手帳はどうしよう??というも悩んでいます。こまめに手帳にメモしたり、ライフログをつけている方を見ると、素敵だなあと真似したくなるのですが、結局手帳を生かしきれずに終わるんですよね。おすすめの手帳や活用方法など、ぜひ教えてください^^

こんなお悩みありますか？

- 肩こり 腰痛 など身体が辛い
- 妊娠中で施術してくれるところがない
- 年々顔のたるみが気になってきた
- 自分の顔が嫌で写真に写るのが苦手
- 顔の左右差、身体の歪みが気になる

そのお悩みヒコナにお任せください!!  
詳しくはHP⇒

ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】



24時間いつでも  
Line 下さい!



**0120-543-378**

ささいなご質問でも構いません。  
お気軽にご連絡下さい。

**ヒコナ**  
鍼灸整体院  
hikona acupuncture



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

ヒコナ 明日香