

けやきの風

人気の「ルイボスティー」で健康に美しく！

◆不老長寿の茶！

ルイボスティーの原料は「ルイボス」で、南アフリカのセダルバーグ山脈に自生するマメ科の植物です。現地では薬草として親しまれていて、「不老長寿の茶」「奇跡の茶」と呼ばれるほど。ノンカフェインなのが特徴で、健康面や美容面で効果があります。

◆リラックス効果がある

ルイボスティーはマグネシウムを含むことから、リラックス効果が期待できます。神経の興奮を抑え、気持ちを安定させてくれるでしょう。とくに睡眠トラブルを抱えているときにぴったり。寝る1時間前を目安に温かいルイボスティーを飲むと体が温まり、質のよい睡眠に導いてくれます。

◆肌を美しくする

ルイボスティーには、「スーパーオキシドジムターゼ」と呼ばれる抗酸化物質が含まれています。その結果、活性酸素が原因で起こるしみやしわ、た

るみの促進を抑え、新陳代謝を促します。マグネシウムやカリウムなどのミネラル、ビタミンCが含まれる点でも美肌作りにひと役買ってくれます。

◆むくみをすっきりとる

利尿作用を促すカリウムが豊富な点もルイボスティーの魅力でしょう。カリウムは余分なナトリウムを体の外に排出させ、むくみを予防・改善します。また、ルチンが毛細血管の働きをよくして血行をスムーズにし、むくみを解消させます。ほかに、アレルギーによる症状をやわらげる、腸内環境をよくする効果も見逃せません。

◆赤いタイプと緑のタイプがある

発酵させた「レッドルイボスティー」と、未発酵の「グリーンルイボスティー」があり、前者が一般的です。いれたときの色が赤くて、独特の香り。価格がリーズナブルで、茶葉はもちろん、ペットボトルなどでもよく目にします。一方、後者はさっぱりし

た風味でくせが少ないものの、かなり高価なのが難点です。

◆効果を得るためには煮出す

ルイボスティーの効果を最大限に得るためには、煮出すのがおすすめです。1リットルの水を沸騰させて茶葉を5g加えましょう。10分程度煮出して、茶葉をとり出したら完成です。アレンジもいろいろ楽しめます。濃いめに煮出して牛乳を加えた「ルイボスミルクティー」、ショウガと一緒に煮出した「ショウガルイボスティー」などが手軽です。





はなさき お悩み相談室

ラクに
呼吸しながら
ゆっくりと
10秒かけて
下を向く



ラクに
呼吸しながら
ゆっくりと
20秒かけて
上を向く

首が痛い、首の凝りが気になる...

整体師の野瀬千恵さんによると、首まわりはほかの場所にくらべて筋肉が薄く、冷えを感じやすいのだとか。冷えの原因は血流が悪くなることで、これは筋肉が冷えて固まると、中を通っている血管も硬くなることで起こります。結果、首が痛くなったり、凝りが気になったりするのです。さらに、首の凝りが原因で肩凝りや腰痛、頭痛にまで起こることもあります。

首まわりの筋肉をほぐすことで不調をとり除きましょう。「頭の位置チェック体操」は、後頭下筋群をゆるめることで、首の凝りをほぐすことができます。頭

の重さを感じて、頭が本来あるべき位置を確認することが大切です。まず、まっすべ前を向いて立ち、両手を首の後ろで組みましよう。ラクに呼吸をしながら、ゆっくりと10秒かけて下を向いていきます。そのあと、ラクに呼吸をしながら、ゆっくり20秒かけて上を向いていきます。このとき、首を無理に倒さないようにし、ストップパーとなっている両手に頭があたるのを目安にします。最後に、手を離して後ろに倒していた頭を戻します。頭の重さの負担が一番小さいところでストップしましょう。

会話のマナー

みんな集まれ~!

大人女子部

「相手7割、自分3割」が円滑な会話の法則といわれています。相手の話をしっかり聞くことで、相手は「自分のことをわかってもらえた」「話せてよかった」と感じるはずです。

また、だれかと話をしている最中のNGな動作のひとつに時計をチラチラ見るというのがあります。相手は「話がつまらないのかな」「早く切り上げたいと思っているのかな」と心配になり、いい印象を与えません。相手が話し好きで会話が終わらないときは、会話が途切れたタイミングで時計にさりげなく目やり、「えっ、もうこんな時間？」と驚いた表情を見せます。そして、「話が楽しくて時間に気づかなかった」「もっと話したいけど、次の予定があって」

などとひと言添えて切り上げましょう。

出先で偶然会った人から、「久しぶり」と声かけられたものの、名前が思い出せないこともあるでしょう。その場しのぎでごまかすのはよくありません。正直に聞くのが一番です。

「お顔はもちろん覚えていますが、お名前をもう一度うかがえますか？」などと尋ねましょう。相手が名前を言ったら、「そうそう、〇〇さん！」と相手の名前をその場で声にすると好印象です。





11月の見直し＜猫背を治す＞



「背筋伸ばし」と「体幹ひねり」をルーティンに！

猫背は背中のカールがゆがみ、猫のように背中が丸まっている状態を指します。猫背だと老けて見えるほか、腰痛や肩凝りをはじめ、転倒しやすくなる、内臓疾患が起こるなど、体にさまざまな不調が現れます。

まずは自分の姿勢が正しくなっているかどうか確認してみましょう。壁を背にしてまっすぐ立ったとき、後頭部、肩甲骨、おしり、かかとの4カ所が壁につき、腰と壁の間が手のひら1枚分あいているのが正しい姿勢です。横から見た全身をスマホで撮影し、耳の穴、肩の中心、股関節、ひざ関節の中央、くるぶしがまっすぐの線でつながっているかを確認するのもおすすめです。

さて、医学博士の高平尚伸さんによると、猫背には「首猫背」「背中猫背」「腰猫背」の3種類があるとか。首猫背は首のつけ根から背中が丸まっている状態で、「ストレートネック」も首猫背の一種。スマホやパソコンなどをうつ向きの状態で長時間見続けることなどが原因で起こります。次に、背中猫背は「スウェイバック姿勢」と呼ばれることもあり、背中の中央が丸まって腰がそっている状態。腰痛が起こりやすいのが特徴です。そして、腰の前カーブがなくなっ曲がっている状態が、腰猫背です。胃や腸、膀胱が圧迫されることで胸焼けや便秘、頻尿などの不調が起こりやすくなります。

では、猫背を改善するには？ カギとなるのが「ファシア」と呼ばれる筋肉を守っている膜です。

ファシアを緩めて筋肉を鍛えることで、猫背を改善し、正しい姿勢に戻すことができます。

まずは「背筋伸ばし」から。イスの前に立ち、背筋を伸ばして足を肩幅に開きましょう。両手を伸ばしてイスの背に両手をかけ、体を前屈させます。できるだけ頭を下げたら20秒間そのまま。そのあと、もとの姿勢に戻りましょう。これを3回繰り返します。「体幹ひねり」もおすすです。イスに浅く座って脚をできるだけ広く開き、両ひざの上に手をおきましょう。右肩を前に突き出して顔を左横に向け、20秒間そのまま。肩を前に入れるのがポイントで、グッと入れることでストレッチ効果がアップします。そのあと、もとの姿勢に戻り、今度は左肩を同様にしましょう。左右5回ずつ行います。

ほかに、スクワットや壁押し体操なども効果があります。どれも続けることが大切なので、朝の歯磨きのあとに行う、お風呂上がりに行うなど、毎日のルーティーンに組み込むとよいでしょう。

背筋伸ばし

両手を伸ばして
イスの背にかけ
身体を前屈させる。
20秒間そのまま。



体幹ひねり

右肩を前に突き出して
顔を左横に向け
20秒間そのまま。
左肩も同様に。

生活「見直し」塾

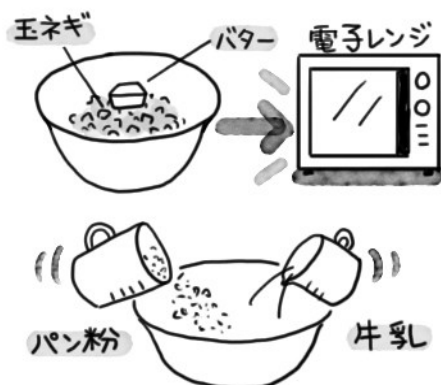
change myself, change my life.



<和風おろしハンバーグ>

居酒屋 我が家

①玉ネギは耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップをしないで電子レンジで1分加熱する。パン粉は牛乳にひたす。



②ボウルにあいびき肉と塩、こしょう、ナツメグを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。溶いた卵、①を加えてよく混ぜ合わせる。



材料 (2人分)

あいびき肉 200g
玉ネギ (みじん切り) 1/4個分
青ジソ 4枚
大根 (おろす) 適量
バター 小さじ1
パン粉 1/2カップ
牛乳 1/4カップ
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
ナツメグ 少々
卵 1/2個
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 適量

③②を二等分にし、空気を抜きながら楕円形にまとめる。



④フライパンに油を熱し、強めの中火で③を焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にしてフタをして3~4分蒸し焼きにする。フタをとり、中火にして焼き色がつくまでさらに焼く。



⑤器に青ジソを敷いてハンバーグを盛り、大根おろしをのせ、しょうゆをかける。



おつまみメニュー

キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム5分

遊歩道 芳香剤
女王蜂
試金石 水銀灯

①広葉樹 ②記念樹 ③月桂樹

左はある法則によって5つの言葉を集めています。同じ法則でこのグループに入るのは①~③のうち、どれでしょう?

11月のことは

運命というのは
努力した人に
偶然という橋を
かけてくれる

(ユ・スンチョル)



③(三字熟語の真ん中が将棋の駒の漢字になっている。遊歩道、芳香剤、女王蜂、試金石、水銀灯、月桂樹)

けやきの風編集部だより

少しずつ風が冷たくなり、歩道に色とりどりの落ち葉が見られる季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。長陽の節句を迎え菊の花が見ごろを迎え木々が紅葉し始める頃が最も美しく咲き誇ります。

菊は高貴な花で竹・梅・蘭と並んで、四君子と呼ばれ愛されてきました。草花の中の君子と称えた言葉で徳が高く品格のある人という意味です。菊の花の大きさにより大菊（花径18cm以上）中菊（花径9cm～18cm）小菊（花径9cm未満）に分けられています。また咲く時期も夏菊・夏秋菊・秋菊・寒菊と長い期間咲き色々な菊を楽しませてくれます。菊は日本の秋を代表するような花で皇室の紋（十六葉八重表菊）に、使用されています。

11月3日は文化の日で文化勲章の授与式があります。今年は、王貞治さんが受賞されました。「野球界に恩返しすることが私の最大の使命だ」と世界少年野球推進財団理事長として子供たちの指導もされています。いつまでもお元気で福岡ソフトバンクホークスの会長として務めていただきたいと思います。

11月22日はいい夫婦の日を迎えます。夫婦間の絆を深め日ごろの感謝を伝える特別な日として多くの人に親しまれています。思いを伝えるための花言葉をご紹介します。

バラは愛の象徴として広く知られています。特に赤バラは「愛情」「情熱」を表している夫婦の日に贈るには最適なお花です。

カーネーションは、「無条件の愛」「感謝」の象徴です。ピンクのカーネーションは特に「感謝」の意味が強いので贈る相手への感謝の念を伝えたい時に最適です。

白ユリは「純潔」「尊敬」の意味があり夫婦間の尊重や長い関係を象徴するお花として人気で、特別な日をより豪華に演出してくれます。

どうぞお気軽にご相談ください。素敵なお花で愛と感謝の気持ちを伝えましょう

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

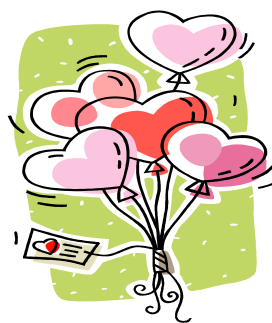
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>

（ホームページにて「けやきの風」バックナンバーから最新号まで掲載しております）→→



11月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を

ホームページ

QRコード

