

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.01

防災袋に 歯ブラシを

……Health column……

明けましておめでとうございます。お正月はいかがでしたか？おうちでゆっくりされた方、初詣に福袋に旅行にと元気よく動かれた方、お子さんやお孫さんがやってきて「来て嬉し帰って嬉し」だった方……ぜひ今度お正月の思い出話をお聞かせくださいね。

さて、新年一回目はタイトルの通り「防災袋に歯ブラシを加えてください」というお話です。防災袋の中身を検索しても、意外と書いていなかったり、

後回しになっていることが多いのが歯ブラシです。

確かに食料品や水、救急キットなんかと比べると緊急性は無いのですが、歯を磨かない日が3日、4日…と増えてくると大きな問題になってしまうことも……。口の中がベタベタして気持ち悪いくらいならマシな方で、虫歯が悪化しても歯医者さんにはそう簡単にかかれませんし、**口の中に歯周病菌が増えて肺炎になり最悪の場合は命に係わるケースもあるのです**。特に高齢者や小さなお子様には注意が必要です。

水が使えない場合もありますから、歯ブラシだけでなく歯磨きシートやフロス、液体歯磨き(マウスウォッシュ・デンタルリンス)を用意するのもおススメです。液体歯磨きは水がない時に水替わりに使うこともできますよ。防災グッズとして長期保存用のものもありますし、よく使っているものがあるならローリングストックとして在庫を多めに持っておくのもいいのではないのでしょうか。

歯ブラシは軽量ですし、場所もたくさんは必要ありません。ぜひご家族人数分の歯ブラシを防災袋に入れておいてくださいね。入れ歯がある方は入れ歯用のケア用品もお忘れなく。



■お弁当にも！パーティにも！和風ミートローフ



材料

合いびき肉…400g パン粉…1/2 カップ

ほうれん草…1/3 束 しいたけ…4 枚

人参…1/3 本 味噌…大さじ2

卵…1 個 サラダ油・塩…適量

つくり方

- (1) ボウルにひき肉・パン粉・卵・味噌・塩を入れて練り混ぜ、茹でて粗みじんにしたほうれん草と、みじん切りにしたしいたけ・にんじんを加えてさらによく混ぜる。
- (2) アルミ箔を 50 センチほど 2 枚広げ、(1)を直径 5 センチ 長さ 20 センチの棒状 2 本分にして置き、1 本ずつ包む
- (3) 油を熱したフライパンに(2)を入れ、ころがしながら中火で 5 分焼く。水を 1/2 カップそそぎ、蓋をして弱火で 20 分 蒸し焼きにしたらでき上がり。

ひき肉類は塊の肉と比べると安価ですが、まとめて焼くとボリュームも出せて豪華に見えるのが良いですよ。豚や牛のひき肉は脂質が多めなので食べすぎにご注意ください。

1月の名言

「人間は、無用な知識を喜ぶ 唯一の動物である」

1月2日生まれ アイザック・アシモフ
アメリカの作家

アイザック・アシモフは著名なSF・ミステリ作家で、日本でも「黒後家蜘蛛の会」や「ファウンデーション」など多くの作品が翻訳されています。この言葉は人気TV番組「トリビアの泉」の番組冒頭で紹介されていたこともあるので、覚えている方もいらっしゃるかもしれませんね。

知らないことを知った時、好きな事や必要のある事ならもちろんですが、それが特に役に立たない事でも「へえー、そうなんだ！」とちょっと楽しくなるという経験は誰しもしたことがあるかと思います。これは「新しい事を知ると脳が活性化する」からだと言われています。

年を取ると脳の老化を感じることは多いですね。脳の老化には個人差がありますが、勉強や趣味などで新しいことを知り続けている方は若い人と同様の脳をもっていることが多いそうです。

好奇心をもっていろいろなことに挑戦して、若々しく生きたいものですね。

毎日の生活に
運動をプラス

チェアヨガ



- ① イスの前方の端に座り、左脚を左に向かって開く。つま先は左を向き、膝が90°の角度になるようにする。
- ② 右脚を後ろにまっすぐ伸ばし、つま先は前を向くようにする。
- ③ 背中をまっすぐに伸ばし、手のひらを下に向け肩の高さで腕を伸ばす。
- ④ 10秒ほどキープし、逆側も同じようにする。



とけるかな？ ナゾトキに挑戦！



←○③①○

②○④○→



←④○③○

答え ①②③④

伝統的なお正月の遊びです。
(先月の答え:【とこ・たな・かえ・はい】でトナカイ)

……おわりに……

先日「高頻度で推しの舞台を見に行っていたら健康診断で視力が上がっていた」という話が SNS で盛り上がっていました。確かにごく軽い近視だと、遠くでピントを合わせる筋力を鍛えると改善することがあるそうなので、そういったこともあるのかもしれない。

推しがいると遠くで応援しているだけでも気力がわくしストレス解消になると言いますが、直接舞台やライブなどを見に行くと思わぬ付加価値が得られるかも…！？では次号もお楽しみに！