

Monthly ストレスオフ整体院 times

2026.04

春の 新習慣に

…Health column…

4月は新しいことを始めたくなる季節ですね。

そんな春の習慣としておすすめしたいのが「オーディオブック」です。本を読むのではなく、聴く読書。スマートフォンひとつで手軽に始められ、目で読まなくても耳で聞くことで読書ができるんです。

近年は、ずいぶんオーディオブックの配信サービスが広まり、文学作品から健康、歴史、落語まで、幅広いジャンルが揃っています。眼が疲れやすくなっ

て活字を追うのが億劫になってきたという方でも、プロのナレーターによる朗読なら、物語の世界にすっと入り込むことができますよ。

実は「聴く」という行為は、脳にとっても良い刺激になるのです。音声を理解するためには、言葉を処理し、意味をイメージし、記憶と照らし合わせるという複数の働きが同時に行われます。これは前頭葉や側頭葉をはじめとする広い範囲の脳を使うので、脳トレとして効果的だといわれています。特に物語を聴く場合は、登場人物や場面を頭の中で思い描くため、想像力や記憶力の維持にも役立つんだとか。

さらに散歩や軽いストレッチをしながら、あるいは掃除などの家事をしながら聴くことで、体と脳を同時に動かすことができます。

身体と脳を同時に動かすことには、いくつかの相乗効果があります。体を動かすと血流が良くなり、脳に酸素がしっかり届きます。その状態で「聴く」「考える」といった働きをすると、集中しやすくなります。また、軽い運動は気分を前向きにする作用もありますので、続けやすくなるんです。勉強をするときも、運動しながらのほうが覚えやすくなるなんて研究結果もあるようですよ。



■たれが美味しいゴボウのフリット



つくり方

- (1) ごぼうは洗って5センチほどの長さに切る。太いところは半分に割る。
- (2) ボウルに中力粉、水、塩を入れてよく混ぜる。
- (3) (1)を(2)につけて、180℃の油でからりと揚げる。
- (4) ★を合わせて煮詰めたタレに(3)をからめたら完成！

材料

ごぼう…2本 中力粉…1/2カップ
塩…ひとつまみ 水…70cc
揚げ油…適量 ★しょうゆ…25cc
★100%リンゴジュース…70cc

不溶性・水溶性両方の食物繊維が豊富で腸活に最適の食材とも言われるゴボウ。水にさらしてとってしまおうアクは、実は抗酸化作用のあるポリフェノール！アク抜きをせず、加熱して食べるといいでしょう。

4月の名言

「生活は簡素に、思索は複雑に」

4月7日生まれ ウィリアム・ワーズワース
イギリスのロマン派の詩人

18世紀から19世紀にかけて活躍したイギリスの詩人、ウィリアム・ワーズワース。自然の中に身を置き、人の心の動きを丁寧に見つめ続けたロマン派を代表する存在です。

現代の私たちの暮らしは、かつてないほどやれることにあふれています。

あれも観たいし、これもチェックしなくっちゃ、連絡もすぐに返さなければ、と常に気が張っている。一日が慌ただしく過ぎ、何もせずにぼーっとする時間がほとんどなかった、ということも少なくありません。

ワーズワースのいう「生活は簡素に」とは、物を減らすとか贅沢ばかりをしないという意味だけではなく、余分な刺激や情報から少し距離を置くということでもあるでしょう。

娯楽や情報を否定する必要はありませんが、動画を見る時間を減らして今日のことを思い返してみる、SNS 巡りをする時間を減らして物思いにふけてみる、そんな時間を持つてみてはいかがでしょうか。

毎日の生活に 運動をプラス！ 指の体操



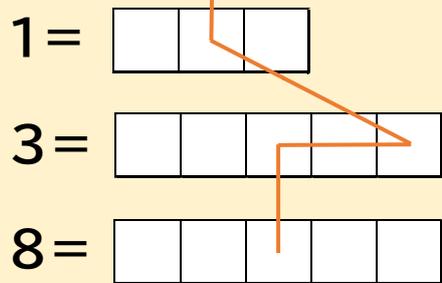
- ① まず両手をグーの形にする
- ② 手を開いて親指と親指、人差し指と人差し指のように指先同士を合わせるように近づける
- ③ 指先がくっついたら、指が反るくらいまでぎゅっとくっつける
- ④ 手を離してグーの形に戻す

親指だけ、人差し指だけを合わせるようにすると
難易度アップ！



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

答え



緑萌ゆる季節ですね
(先月の答え:ズッキーニを取るとカタカナでサクラ)

.....おわりに.....

4月29日は何の日でしょうか。え、「昭和の日」ですって？

それはもちろんそうなんです、実は「ナポリタンの日」でもあるんですって。ちなみに昭和と無関係なわけではなく、昭和に生まれた洋食だから昭和の日と同じ日にしたんだそうですよ。

ピーマン、ソーセージ、玉ねぎとケチャップで炒めた日本生まれのスパゲッティ。たっぷり粉チーズをかけていただきたいですね。昭和の日の献立に困ったらナポリタンにしてみてもいいのではないでしょうか。