

理療研修センターだより

げんき通信

Vol.25

**北海道札幌視覚支援学校
附属理療研修センター**

〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1番1号

TEL・FAX (011)533-3253

ホームページ URL <http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

甘酒で夏バテ知らず

寒い冬、雪だるまみたいになって外から帰ってきたとき、お母さんが作ってくれた甘酒を飲むと、心も体も温まりましたよね。

でも江戸時代、甘酒は花火や金魚売りのように、夏の風物詩だったんです。ところてんや冷や水（砂糖水に白玉を入れたもの）みたいに行商人が売り歩いて、暑気払いのために冷やして飲むものだったんです。だから俳句でも「甘酒」は夏の季語なんです。

ここでいう甘酒は、私達が冬に飲む、酒粕と砂糖から作るものではなくて、米と麴から作るもので、アルコール分は含まれていないんです。その代わりにビタミンB群や必須アミノ酸がたっぷり含まれていて、栄養補給や整腸作用があるんです。抗酸化作用のあるエルゴチオネインも豊富で、お肌の美容にもとってもいいんです。そして麴の作用ででんぷんがブドウ糖に変わるので甘みがあり、大人はもちろん、子供も飲んでいました。値段も一杯100円ぐらいで、江戸の人達にとって甘酒は、手軽に買える健康ドリンクだったんです。

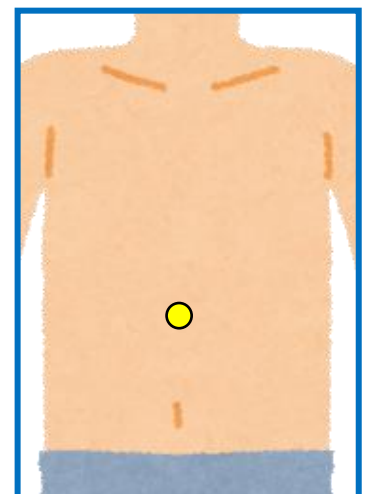
今年の夏は、「飲む点滴」ともいわれる甘酒を飲んで、夏バテ予防しながら、江戸っ子気分を味わってみませんか？

**夏バテ防止、胃腸を整えるツボ紹介****●中脘（ちゅうかん）**

位置：みぞおちとおへそを結ぶ線の真ん中。

両手の中指が向かい合わせになるように、左右からお腹に両手をあてて中指で押します。指で押さずに、カイロなどをあてて温めても効果的です。

満腹時の刺激は避けましょう。

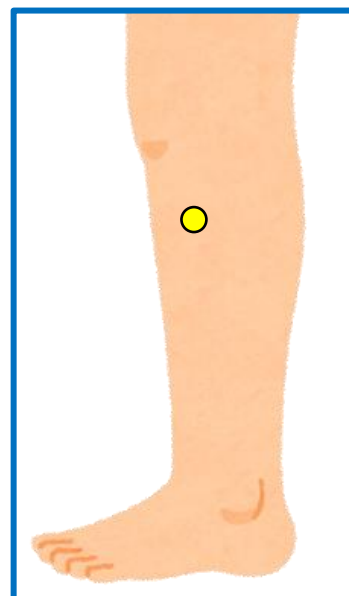


●足三里（あしさんり）

位置：膝のお皿の外側にあるくぼみから指4本分下がったところ、脛の骨の外側

左右同時に押しでもいいですし、片方ずつでもかまいません。

ツボを押すときは、親指や中指で、気持ちがいいと感じる程度の強さで10回程押します。押すときは1、2、3、4で息を吐きながら圧を加え、5、6、7、8で息を吸いながら指を離してください。強く押しすぎないようにしてくださいね。



— 講座のご案内 —

※日程、会場等に変更になる場合があります。

※受講の受付など詳細については、近くなりましたらホームページ、げんき通信等でご案内いたします。

※受講のお申し込みは電話またはメールでお願いします。

東洋洋医学一般公開講座 『不調改善！ツボ押し体操』

首・肩のこり、疲れ目、むくみなどの不調を、ツボを押しながら体操をすることにより改善します。

開催日	開催会場
7月28日（水）	札幌市北区民センター
8月19日（木）	札幌市手稲区民センター
8月25日（水）	旭川市障害者福祉センター おびった
8月28日（土）	北海道札幌視覚支援学校
9月10日（金）	苫小牧市福祉ふれあいセンター
9月17日（金）	帯広市市民活動交流センター
9月28日（火）	札幌市白石区民センター



東洋医学ミニ講座

近隣町内会の方を対象とした、健康に関する講座を当センターで行います。

（令和4年1月に実施予定です）

