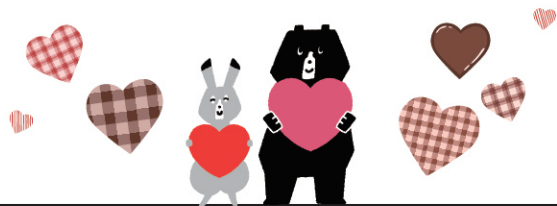


Fujikotsu カラダ通信

Vol.47

2月は二十四節気の「立春」があります。春の始まりとされる日ですね。
ただ実際は、1年の中でも最も寒さを感じる月ではないでしょうか？
冷えは万病のもとになる為、とにかく身体を冷やさない事が大切です。
今月は身体の内からポカポカと！温活の情報をお届けします。

TOPICS
季節の話題

2月3日は節分。知ってるようで知らない節分について解説します



節分は1年間を健康に過ごせるよう、悪いものを追い出す行事です。
豆は昔から悪いものを退治する力があると信じられており、鬼は煩惱や欲望を強く持つ人の心に住みつき、災いの元とされていた為、節分の日には「鬼は外、福は内」といって豆まきをするそうです。
節分に使う豆は、前日に炒って枡に入れ神棚にあげておくのが正式！できればお祓いを行うと、なおよいとされているようです。豆が神聖なものと思えば、その行いも腑に落ちますよね。炒り豆にする地方もあり、後から芽が出てこないようにしているようですよ。家族みんなで、今年も楽しい節分を！



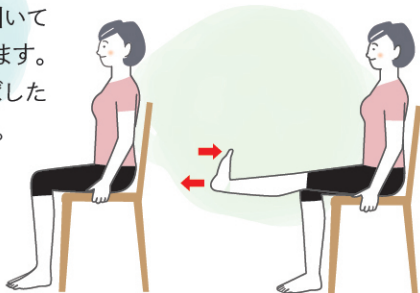
節分の意味	「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事
節分の日付	立春の前日(今年は2月3日) ※必ずしも2月3日とは限らない
節分すること	豆まきをする、けんちん汁を飲む、そばを食べる、恵方巻を食べる 
鬼の意味	災いや病気、煩惱や欲望をイメージさせる存在
豆まきの意味	災いのもととされる鬼を、豆をまいて退治する=魔除けや邪気払いの意味

節分とはどんな行事？由来や歴史、食べ物とわかりやすく解説 (HANKYU FOOD)、節分の由来を簡単に理解する - 春の到来を祝う伝統行事の歴史と意味 (まるやか情報局)、節分とは？2024年は2月3日 | 豆まきや恵方巻の意味と由来 (SKY WARD PLUS)を参照

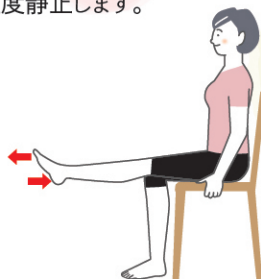
STRETCH
ストレッチ

座ったままでも出来る ポカポカストレッチ

①椅子に座り、片足をまっすぐに前に伸ばし、つま先を手前に引いてかかとを突き出します。ふくらはぎを伸ばした状態で15秒静止。



②次に、つま先を遠くへ伸ばし、そのまま15秒程度静止します。



③①と②を交互に繰り返しましょう。

冷えた体を温める！
冷え症改善ストレッチ
ツムラの温 the LIFEを参照

藤骨のオススメ 重炭酸入浴剤「ホットタブ」



寒い日のお風呂の温度設定は何℃にしていますか？

身体を温めようと42℃以上にしている人もいませんか。

42℃以上の熱い湯に入ると、私達の中の自律神経の交感神経(活発状態)が働き血圧が上がったり、脈が速まったり、筋肉が硬直したりします。一方で40℃以下のぬるま湯は副交感神経(リラックス状態)が働きます。

ホットタブのタブレット3錠(160ℓ)を溶かし15分以上の入浴をするのがオススメです。

24時間濃度が持続するので家族で入浴時間がズレても安心です。

追い炊きしても効果持続♪



冬
40℃以下
15分以上

夏
36℃以下
15分以上

重炭酸入浴剤「ホットタブ」

サライ 熱いお風呂に5分以上入るのはNG！専門医が教える「温度別」入浴効果を参照

RECIPE
食事

身体があったまる かぼちゃの豆乳クリームスープのレシピをご紹介します

かぼちゃの甘さと、豆乳で作るあっさりとした味わいのポタージュスープです。
豆乳を生クリームに変えればコクのある濃厚なポタージュに変身します。

材料

かぼちゃ	： 1/4個(正味400g)
玉ねぎ	： 1/2個
水	： 1と1/2カップ
豆乳(無調整)	： 2カップ
顆粒コンソメ	： 小さじ1
こしょう	： 適量



イメージ

かぼちゃの豆乳クリームスープ(レシピブログ)を参照

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に①と水を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして10分煮る。
途中アクが出たら取り除き、煮立ったら火を止め、粗熱をとる。
- ③鍋の中でブレンダーを低速で回すように動かし、具材のかたまりを潰す。
徐々に高速にしてみえらかになるまで混ぜる。
- ④豆乳を加え弱火にかけて沸騰直前まで温め、
コンソメ、こしょうを加えて味を整える。

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500

健康
マメ知識

温活の効果

温活は身体を温めることで基礎体温が上昇します。
基礎体温が上昇すると免疫力が高まり病気にかけにくくなりますよ。

