

### お手入れラクラク

お手入れはから拭きだけで OK。表面の光沢が長持ちし、汚れや傷がつきにくい。

### すり傷に強い

イスなどを引いた時にすり傷がつきにくく、光沢感がより長持ち。

### へこみに強い

キャスター付のイスや家具、物を落としても、へこみや傷がつきにくい。

### 抗菌塗装

手や足で触れるところだから、細菌の繁殖を抑える処理をしています。

### アルパスターとは？

ダニの死がいや花粉などのアレルギー物質を抑制。カラーも豊富♪



### アルパスター配合塗装仕上げ 【オマティープロA シック】



## Beauty

### ヘルニアって何？

まずは知っているようで意外と知らない「ヘルニアってなんだろう？」ということを考えてみましょう。ヘルニアと単純に言うと、**腰が痛む腰椎椎間板(ようついつかんぱん)ヘルニア**をイメージするかと思います。でも俗に言う**脱腸(だつちよう)**の正式名称は**鼠径(そけい)ヘルニア**と言ってヘルニアの仲間ですし、**でべそも臍(さい)ヘルニア**と呼ばれます。意外と身近ですね。ヘルニアとは、ラテン語でそのまま**脱出**を意味します。つまり、ヘルニアとは何らかの原因で周りの組織の圧迫に耐えられなくなった臓器が、組織の柔らかいところからはみ出して(脱出して)しまう状態です。たとえば鼠径ヘルニアの場合、腸が腹筋の圧力(おなかに力を入れた)に耐えかねて、鼠径部(足の付け根部分)の薄い膜を突き破って脱出してしまった状態を鼠径ヘルニアと呼ぶという具合です。こうして「**臓器が本来あるべき場所から逸脱した症状**」をまとめてヘルニアと呼びます。

### 腰におきやすい理由

背骨と言うのは人間の上半身全ての重量を受け持っています。つまり、起きている間はそれだけの重量が椎間板にかかりっぱなし。背骨は全部で24個あり、首から腰までをつなぎ、それぞれには椎間板が挟まっています。どこの椎間板でもヘルニアになる可能性はあるのですが、腰周りの椎間板が最も重い重量を受け持っているだけに、腰部分の椎間板が一番ヘルニアになりやすく、全体の8割近くを占めます。痛み具合はよくあるぎっくり腰もヘルニアも同じようなものですが、より**長期化・慢性化しやすい傾向**にあります。

### ぎっくり腰との違い！？

西洋では**魔女の一撃**と呼ばれるぎっくり腰。症状から椎間板ヘルニアと混同されがちが、ぎっくり腰の正式な名称は「急性腰痛症」と呼び、実際のところは腰に妙な力(決して強い力だけではなく、むしろ軽くひねったりした方が起こしやすい)をかけてしまったために起きる**腰の捻挫**。捻挫は**関節の炎症**なので、基本的には安静にしていれば数日で回復に向かいます。椎間板ヘルニアは**長引きやすく、簡単に回復はしないのが最大の違い**。椎間板ヘルニアは椎間板が脱出してしまった状態なので、きちんと治療しない限りなかなか回復は望めません。ただし、**腰の激しい痛みを総称してぎっくり腰**という場合があり、この場合はヘルニアも含まれます。

### ヘルニアになりやすい人

実は赤ちゃん・小児にも多い！  
身体が完成していない小児では、**臓器の脱出に抵抗する筋肉や膜が弱くてヘルニアになりやすい**。特に、鼠径ヘルニアの大半は子供に起きやすいもの。また、生まれつきによるものや、**身体が弱いために外傷によってもなりやすい**。子供は意外にも可能性が高いのです。**デスクワーク・運動不足の人**  
**筋肉の弱い人は要注意**。大人になってそれなりに筋肉がついているから大丈夫！と思ったら大間違い。その**上身体を酷使によるヘルニアの危険性はどんどん増加**。酷使系ヘルニアの代表格である椎間板ヘルニアは、同じ体勢でイスに座しているなどすると**大変疲労しやすい**。さらにデスクワークの方は**運動不足による筋肉低下**を起こし、ヘルニアを起こしやすくなります。

### 予防と対策

椎間板ヘルニアには**日常生活態度や習慣、嗜好などによって、発症確立を下げたり、予防したり**できます。**正しい姿勢を身につけましょう**  
人間の身体には、本来こうなるべきという**理想的な姿勢**があります。正しい姿勢とは**お腹の後ろの腰椎が少し前に出て、首の骨である頸椎を気持ち後ろに引っ込めた体勢**。次に背中側から背骨を見た場合、まっすぐになっていて**両肩、骨盤が同じ高さにあるのが理想系**。ヘルニアの予防でなくても、正しい姿勢を意識するのは**肩こりや偏頭痛などの軽減**にもつながります。**散歩でヘルニア予防**  
**全体的な体力・筋力の強化**につながるものなので、結果的にヘルニアの予防につながります。歩くと言うのは足だけではなく、**全身に効果**が見られます。

## 今月のレシピ まのこの どんかけご飯



### 材料 (2人分)

- 温かいご飯・・・茶碗2杯分(約300g)
- 生しいたけ・・・4個
- なめこ・・・1パック(約100g)
- 長いも・・・100g
- 万能ねぎの小口切り・・・1本分
- にんにく・しょうがのみじん切り・・・各小さじ1/2
- だし汁・・・1カップ
- ごま油 酒 しょうゆ 片栗粉 塩

- ①なめこは流水でさっとすすぐ。しいたけは石づきを切り、7mmに切る。長いもは1cm角に。
- ②ごま油小さじ1・にんにく・しょうがを入れて炒め、しいたけ・なめこを加えて炒める。しんなりとしたら酒、しょうゆ各小さじ1/2を加える。
- ③だし汁を加え、煮立ったら、長いもに片栗粉小さじ1をまぶして加える。混ぜながらとろみをつけ、塩少々をふる。ご飯にあんをかけ、万能ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子適宜。

## プラレール博 in OSAKA



今年50周年を迎える「プラレール」。会場では歴代の商品を展示するほか、大迫力の巨大ジオラマなど見どころいっぱい！人気アトラクションコーナー、プラレールマーケットなど盛りだくさん♪入場記念商品は「N700系新幹線 中間車(786-3200)」。夢中になって時間を忘れちゃいそうな、そんなイベントです！

開催場所	大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCホール(大阪南港)		
アクセス	阪神高速4号湾岸線南港北出口 南港南出口から約5分		
開催期間	2010年1月1日(金・祝)~1月4日(月)	1月9日(土)~1月11日(月・祝)	7日間
開催時間	10:00~16:30(最終入場は16:00)		
入場料	大人(中学生以上)800円 子供(3歳~小学生)600円 2歳以下は無料		
お問合せ	プラレール博 in OSAKA 事務局 TEL 06-6325-5777		