

## Beauty

### 肩こり

肩こりとは簡単に言うと筋肉が**緊張しきった状態**であることです。生活する上で常に筋肉は働いています。常に体が動くことが望ましいですが、長時間同じ姿勢を保っていることが多々あり、その様な時に**緊張しきった状態が続くと筋肉の血行が悪くなります**。その状態では**酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されることで肩こりがおこります**。

### 肩こりは病気？

肩こりの症状を伴う疾患としては、**老化(更年期障害)、貧血、精神的ストレス**などがあります。他に**内臓に関する病気(心臓、胃など)**の可能性もありますので、マッサージをしたり、休息を取っても改善しない場合は、**医者へご相談**されるとよいと思います。近年、**肩こりを専門とする病院(相談窓口)**が増えてきておりますが、今のところ「**肩こり自体を病気である**」との判断は難しいようです。

### 寒いことと関係が！

寒い時に体を丸めたり、手をこすったり…。このような行動は自律神経が体熱を逃がさないように**血管を収縮させている状態**であり、寒い状態が長く続くと**血流が悪化**していき、**肩など各部に疲労物質が溜まります**(肩こりの状態)。夏場にクーラーを使用した部屋でも同様の症状が起こることがありますので、**冷やしすぎには注意**しましょう。

### 原因はなに？

人間は立って歩くために**重い頭と両腕を肩で支え**なくてはなりません。人は**起きている状態では肩の筋肉は常に緊張した状態**となり、**疲労物質が溜まります**。血液がその疲労物質を流す役目ですが、**血行が悪いとそのまま留まってしまう肩こり**となります。自分の肩こりは、何が原因であるかをよく知ることが大事です。

### 注意！！

目の使いすぎに注意！  
目を酷使することは**肩こりの悪化に繋がります**。仕事やプライベート問わずパソコンを触るなど、**細かな作業を続けることにより、首筋から肩にかけて血行が悪くなり筋肉がかたくなってきます**。目が疲れると自然と目もとや鼻、こめかみを押ししたりしますが、目の周りには、**眼精疲労に効くツボが多数**ありますので、よく刺激するのがよいでしょう。また、**蒸したタオルなどで暖めることも効果的！** ストレスをためこんでいませんか？ ストレスは最も厄介。ストレスに関しては人間関係、環境問題など原因を取り除くことが困難なことが多く、数日間の旅行に行き帰る事ができればよいのですが、ほとんどの場合難しいことでしょう。大好きな仕事でもリフレッシュ休暇を入れることで**体調を整えたり、日頃の緊張を解いて体の各部を休ませてあげることが大切**。

### 肩こり解消にウォーキング♪

肩こり解消には**運動することが一番！**体を温め血行がよくなり、腕を振るため**体全体の筋肉をほぐし、ストレッチの効果**も。ゆるんだ各部の筋肉を鍛えますので肩こりになりにくい**体質**となります。また、歩くことは肩こり以外に**多くの病気の原因**を解消。血流が正しく流れることで、体が本来持っている**自然治癒力**が活発に働くようになります。毎日歩くことで、**将来の病気**に対して**今から対策**できます。肩に溜まった疲労物質を流し、体が本来持っている力で**病気になりにくい健康な体**を目指しましょう

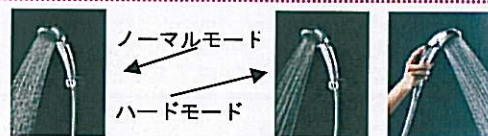
### 肩こり解消に効果的なビタミン

食事などで体内へ取り込まれる**ビタミン類**の中で、**ビタミンB群**は**肩こり解消へ貢献**。ビタミン類の摂取には、相性の良い食材などがあり、献立を考える際のポイントに！特に**ビタミンB1**の摂取の際には、**たまねぎ、にんにく、にら**などを同時に摂取することが望ましい。たまねぎ、にんにくの臭いの元、**アリチアミン**が**ビタミンB1**の吸収に貢献してくれます。**ビタミンB1はアルコールと相性が悪く、アルコールの飲み過ぎでビタミンB1不足になることもありますので、注意が必要です。**

## Panasonic ideas for life

いつでも、しっかり節水。さらに新開発「ささっとワイドモード」でお掃除ラクラク。からだを洗う時、お掃除する時も、いつでもしっかり節水。お掃除時は、少ない水でも、広く、遠くまで届くので、洗剤の泡などがラクラク洗い流せます。

年間の水道&光熱費を約32%カット！  
4人家族で365日、からだ洗いとお風呂洗いで、約20,800円も節水(ノーマルモード比)噴出口を小さくすることによって、勢いを保ちながら流出量を抑えました。



シャワーを持ったまま、手でラクラク止水。こまめに節水！

### お掃除ラクラク (W節水シャワー)

あそびラクラク宣言



## 今月のレシピ 豆腐の肉巻き しょうが焼き風

材料 (2人分)  
豚もも薄切り肉・・・6枚(約90g)  
もめん豆腐・・・1/2丁(約180g)  
万能ねぎ・・・1/2束(8~10本)  
小麦粉 サラダ油

たれ  
おろししょうが 酒・・・各大さじ1  
しょうゆ みりん・・・各大さじ1.1/2

- ①豆腐はペーパーで包み、15~20分おいて水切りをする。厚みを半分に切って、3等分に。万能ねぎは7~8mmに切る。
- ②豚肉を広げ、小麦粉を薄くふり、豆腐・ねぎを巻く。まわりに小麦粉を薄くまぶす。
- ③たれの材料を混ぜ合わせる。フライパンに②を入れ、返しながらかき混ぜながら、たれをからめる。



## 高浜町 梅園



元茨木川緑地は、昭和24年に廃川となった、全長5キロの元茨木川をグリーンベルトとして整備した人々が集う憩いの場。桜を主にクスノキ、カシ、ハナミズキ、レンギョウ等約40種、松を配した白砂青松コーナー、茨城最大の梅園では、2月下旬~3月上旬にかけて約12品種・70本の梅が一斉に開花。その他、花壇、オリーブの森等。変化に富む景観は四季折々の姿を楽しませてくれます。また平成2年度には、「大阪府緑の百選」にも選ばれ、「茨木市民さくらまつり」も開催されます。

開催地	茨木市田中町~横江1丁目	元茨木川緑地
期間	2月下旬頃~3月上旬頃	
料金	無料	
お問合せ	茨木市公園緑地課 TEL 072-620-1654	