



# 健康そうだん室

スマホ首  
(ストレートネック)

## スマホの使い過ぎが原因に

スマホ首とは別名「ストレートネック」とも呼ばれ、本来緩やかに曲がっているはずの背骨や首の骨が、レントゲンを撮影するとストレートになっていること

とからつけられた名称で、首や肩の痛みやしびれが起こって日常生活に支障をきたしている状態のことを言います。

### ●スマホ首の症状

スマホ首になると、特に肩こり・首こりがひどくなり、場合によっては頭痛や吐き気の症状が続く、先に述べたように日常生活に支障をきたすこととなります。また首や肩の痛みから不眠に

なったり、手を動かせにくくなったりすることもあり、歯磨きをするにも利き腕を動かすことすら困難になってしまう場合もあります。

### ●スマホ首の治療

整形外科を受診すると、まずレントゲン検査を行い、ストレートネックがどれほどの症状であるかを確認する必要があります。

同時に鎮痛剤やシップなどを利用して痛みを抑える対処療法も行います。

整形外科によってはリハビリも併せた治療を行う場合もあり、定期的に首を電気治療したり、引っ張ったりして、首の骨や背骨の変形を正常な形に戻すための治療が継続して行われます。

### ●スマホ首の完治

治癒までの期間には個人差が

ありますが、成人男性(30代)の場合は1か月から2か月程度で、手を動かすことに支障をきたしている重度レベルになると半年から1年程度かかる場合もあります。

整形外科や整体を利用することで治療することも可能ですが、健康保険が使える場合とそうでない場合とではかかる費用も変わってきます。健康保険が使える場合は整形外科や整体を利用するのも方法の1つです。疲労の具合などを考慮しながら毎回施術してくれるのできめ細かい体のケアも期待できます。



## 無理をしない掃除と片づけ(捨てる勇気)

掃除や片づけの基本は捨てることです、その手の本やまとめ記事では常套句となっています。それが簡単に出来ていれば、そんな本などが売れる訳がありません。なぜ、人は物に拘るのでしょうか。我が子が小さい時に着ていた服、靴なんて可愛すぎて捨てることは出来ません。なぜなら思い出があるからです。ダイヤモンドは捨てる事が出来ません。それはお金に代わるからです。大きく言えばこの二つが捨てる勇気をなくす原因です。

だから、無理に捨てるのは止めましょう。でも段ボール箱などに纏めて保管しておきましょう。何かよほどの理由がない限り今すぐ捨てる必要はありません。暫く時間をおいて、捨てるでも悔いがないと思えるようになったときに、捨てるれば良いのではないのでしょうか。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ サバとジャガ芋のトマト Pasta



## 材料



【4人分】

サバ缶（水煮） …… 1缶分 塩 胡椒 …… 適量  
 ジャガ芋（角切り） …… 2個分 [A] オリーブオイル …… 適量  
 玉ねぎ（みじん切り） …… 適量 にんにくみじん切り …… 大2かけ  
 トマト缶（カット） …… 1缶 唐辛子 …… 2本分  
 白ワイン …… 30cc [B] 醤油 …… 小さじ2～  
 パスタ …… 4人前 キビ砂糖 …… 小さじ1～

サバはタンパク質や脂質が豊富で、疲労回復やスタミナ向上に効果があるとされています。疲れを感じているときには、食卓に取り入れたい食材の一つです。

サバを使った料理を作りたいという方、美味しいパスタが食べたいという方におすすめのパスタをご紹介します。魚と野菜の旨味がたまらない一品なので、ぜひ試してみてください。

①ジャガ芋は洗ってから皮をむいて1cm程度の角切りにしておく。フライパンに分量外のオリーブオイルを適量加えて熱し、ジャガ芋を加えて炒める。ジャガ芋の表面がこんがり焼けたら、フライパンの隅に集めておく。

②フライパンに[A]のオリーブオイル、ニンニク、唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒め、サバ缶の汁気を切ったもの、みじん切りにした玉ねぎを加える。しっかりと炒めることができれば白ワイン（清酒でもかまわない）を回しかける。

③トマト缶を入れて強火で煮立て、汁気が少し飛ぶぐらいまで煮る。④③に[B]の醤油、キビ砂糖を加えて調味する。醤油は少し増やしてもよい。⑤パスタの湯を沸かしておき、ソースのタイミングをみて茹でておく。⑥パスタのゆで汁を適量加え、茹で上げたパスタを加えて混ぜ合わせる。味を見て足りなければ塩胡椒で調味する。器に盛り付け、好みでブラックペッパーをかけたら完成。

### 【ポイントメモ】

好みで刻んだパセリやバジルを入れてもよく合います。



## ビューティー サロン



## 手軽にできる美容法～簡単エクササイズ編～

ダイエットは食事量を減らすより、基礎代謝を上げる方がリバウンドせずに健康的におこなえます。お勧めなのが、他の作業をしながらできる「ながら運動」。その中でも特に効果的な運動をご紹介します。

〈腹式呼吸・腰ひねり〉どちらもウエストのくびれ、ポッコリお腹に効果的です。特に腹式呼吸は普通の呼吸を少し意識するだけなので、どこでも行うことができます。腰ひねりはテレビを見ながら腰を左右に動かすだけ。負担も少なめです。〈つま先立ち〉かかとを浮かせるだけでも十分ダイエット効果があります。つま先立ちをすると足の筋肉が鍛えられ、足痩せ効果が期待できます。足、特に太ももは体中の筋肉の中で一番大きい部位です。ここを鍛えておくと痩せやすい体を作ることができます。



## 暮らし の雑学



## 人気が高いヒノキの特質

ヒノキの床にヒノキ風呂。多くの種類がある木材の中でも、私達がヒノキに惹かれる理由は何でしょうか？

まず挙げられるのは、ヒノキ独特の香りでしょう。私達が良い香りと認識するのはヒノキの精油成分で、フィトンチッドと呼ばれる芳香性の物質です。防虫や殺菌・抗菌の効果があります。森林浴で感じる爽快感や癒しは、このフィトンチッドを浴びることでもたらされるもの。フィトンチッドには、リラックス効果もあるのです。ヒノキの精油成分の含量は、スギやアカマツなど他の針葉樹と比べても多く、これが水に強い材質に繋がります。腐りにくいヒノキは、風呂の材料として最適なのです。家の中に居ながら、森林浴の効果を得られるヒノキ。ヒノキ製の家具や小物を使うことでも、その香りを楽しむことができます。

## 社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

12月に入り、今年も残り1ヶ月を切りました。

朝晩の冷え込みがきつくなってきましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？体調管理には、十分注意してくださいね。先日次男が一人部屋が欲しいとの事で、使っていなかった部屋を子供部屋に模様替えしました。来年春には中学生になるのですが、出来上がった子供部屋にいる次男を見て、改めて大きくなったなあ〜と実感しました。

日頃の御礼と歳末のご挨拶代わりに、カレンダーをお送りさせていただきます。

気に入って頂けるかどうか分かりませんが、お使い下されば幸甚です。

来年も変わらぬ御愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846  
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房