



# 公開医療講座『かわら版』Vol.40

## 肩こり、首の張いを予防・解消しましょう！！

みなさんは背中や首の張り、肩こりに悩んだことはありませんか？実はその原因は肩甲骨周囲が硬くなってしまうと起きる可能性が高いです。そこで今回は肩甲骨周囲が硬い方に向けた簡単に出来る「セルフチェック」と「セルフストレッチ」を一部ご説明します。

### 肩甲骨周りの硬さチェック



- ①写真のように両肘をつける。
  - ②両肘をつけたまま腕を鼻の高さまで上げる。
- ※無理のない範囲で行いましょう！



鼻の高さまで肘があがるとOK!!  
その状態を維持できるようにしましょう！



鼻の高さより下だと、肩甲骨周囲が硬い可能性あり!  
しっかりストレッチしていきましょう!!

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R5年9月とR5年10月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

#### <令和5年9月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00~17:00 *1
2日(土)	8:30~11:30	
15日(金)		14:00~17:00 *1
16日(土)	8:30~11:30	
29日(金)		14:00~17:00 *1
30日(土)	8:30~11:30	

#### <令和5年10月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00~17:00 *1
7日(土)	8:30~11:30	
20日(金)		14:00~17:00 *1
21日(土)	8:30~11:30	

\*1.金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。  
\*2.病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

### 今月のひとさら~やみつき! 棒棒鶏のたれ~

栄養士:杉村 瑚都

皆さんは、棒棒鶏(バンバンジー)という料理をご存知ですか？茹でた鶏肉を棒でたたいて柔らかくした、というのが名前の由来です。棒棒鶏は鶏肉や野菜にタレをかけて食べる料理であり、棒棒鶏のタレは色んな種類があります。今回は、にんにくとねぎを入れたパンチの効いたタレをご紹介します! にんにくとねぎに含まれているアリシンは疲労回復効果があるので、疲れた日にもってこいです!



#### 材料

- (5人分)
- ・ネギ(白い部分) ... 1/4本
  - ・おろしにんにく ...
  - ・ごま油 ... 大さじ3
  - ・酢 ... 大さじ1
  - ・砂糖 ... 小さじ1
  - ・醤油 ... 大さじ6~7
  - ・いりごま ... 適量

#### <作り方>

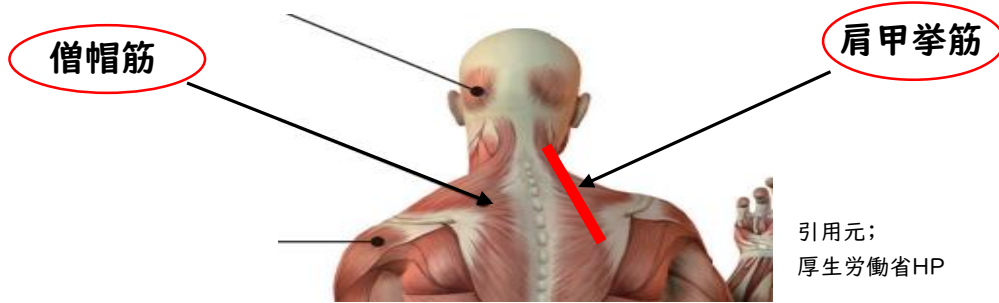
- ①ねぎを細かく刻む
- ②ネギとごま油を混ぜる
- ③全体がよく混ざったら、他の調味料を入れてよく混ぜ合わせる
- ④ごまを好きなだけ入れて混ぜたら完成!

※刻んだネギを入れると調味液とごま油が絡まりやすくなります! また、ネギにも味が付くため味を感じやすくなります!

# 肩甲骨周りのストレッチ



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.40



引用元：  
厚生労働省HP

## 【僧帽筋のストレッチ】



- ①片方の手を腰にわます
- ②反対の手を頭を通して耳の上に置く
- ③そのまま横に引っ張り30秒止める

## 【肩甲挙筋のストレッチ】



- ①片方の手を太もみに置く
- ②反対の手を頭を通して耳の上に置く
- ③そのまま斜め下に引っ張り30秒止める

## ポイント！

- ①息を止めずにリラックスした状態でストレッチしましょう。
- ②痛気持ちいいくらいの強さでストレッチしましょう。
- ③お風呂上りにストレッチするとより効果的です。



## 豆知識

キノコを冷凍保存すると栄養価は高くなる？



キノコには5'-グアニル酸(5'-GMP)という旨味成分が含まれています。

この旨味成分は新鮮なキノコには、**少ししか含まれておらず、冷凍してから加熱**する事で、**大幅に増加**します！凍ったまま調理に使用するのがポイントです。

これは、冷凍することでキノコの細胞膜が破壊され、加熱した時に**栄養素が溶け出しやすくなる**からなのです。

これからキノコが美味しい季節がやってきます。ぜひ皆さんも試してみてください！

※冷凍キノコは**1か月程度**で使い切りましょう！



作成者：栄養科 田原