



## 黒い食材で身体はポカポカに？！

寒い、寒い冬の季節がやって参りました。つい、エアコン等の暖房器具を使いすぎてしまいますよね。でも、それでは環境面にも家計面にもマイナスです。食材選びに気をつけて、まずは身体の中から温めるのはどうでしょうか？黒豆、小豆、ひじきなど黒っぽい食材が効果的だそうです。また、白米より玄米、緑茶より紅茶、白ゴマより黒ゴマ、白糖より黒砂糖、白ワインより赤ワインの方が温め効果があるそうです。身体の冷えは、体調も崩しやすくなります。身体を温めて元気に寒さを乗り越えましょう！！

## 光りの中でゆったり時間を



今年も残すところ、あとわずかとなりました。一年を振り返ると、気温の変動が大きく四季の変化が明瞭でなかったせいか…、あっという間に月日が経った年だったように感じます。

さて12月、クリスマスのイベントもあり、街中はイルミネーションの温かい光りで心を“ほっこり”させてくれるスポットがたくさんですよ。そんな『ヒカリ』。見ているだけで癒されるような気分になりませんか？特にオレンジ色の温かい光り。その代表例として挙げられるのがろうそくの炎じゃないでしょうか。



ろうそくの炎のゆらぎは、 $1/f$ （エフぶんの一チ）という法則があるとか。

【 $1/f$ 】とは、不規則さと規則正しさがちょうどいい具合に調和している状態で、電氣的導体に電流を流すとその抵抗値が一定ではなく、不安定にゆらいでいることが発見され、そのパワースペクトルが周波数  $f$  に反比例することから、「 $1/f$  ゆらぎ」と名付けられたそうです。（ちょっと難しい…）

自然現象の中に多く見られ、ろうそくの炎のほかに、螢の光り、そよ風や小川のせせらぎ、人の心拍、クラシック音楽などにも見られ、精神に安らぎを与えてくれる可能性のある変動（波）現象なのだそうです。確かにこういったものに触れると気持ちが穏やかになると感じます。人は無意識のうちに、この  $1/f$  ゆらぎに、癒されてたんですね。

何かと気忙しい師走。だからこそ少し心に余裕を持って、温かい光りに包まれながら、この一年を振り返り、新しい年に想いを馳せる…、そんなゆったりとした時間を作ってみるのもいいですよ。

今年も一年間、ありがとうございました☆

関口貴子

### —お知らせ—

#### ◇年末年始休診のおしらせ◇

誠に勝手ながら **12月28日(金)～1月5日(日)**まで休診とさせていただきます。  
新年は、**1月5日(月)午前9時より**診療を開始させていただきます。

#### ◇インフルエンザに注意しましょう◇

空気が乾燥しています。  
手洗い、うがいをこまめに行い予防をしていきましょう！



今年も、当センターをご利用いただき、大変にありがとうございました。  
新年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



#### 【12月の休診日】

**1日、8日、15日、  
22日、23日(天皇誕生日)  
28日～1月5日(冬季休暇)**

#### 関口 貴子(せきぐち たかこ)

出身地：新潟県  
鍼、灸、あん摩マッサージ指圧師  
医療リンパドレナージセラピスト

