

## 手打ちうどんの会(小郡ふれあいセンター)の報告

### 1.手打ちうどんの準備

手打ちうどんのことを調べていると「手打ちうどんの小麦粉」というのがあることが分かりました。塩も特別なものを用いました。



### 2.出汁の準備

出汁にもこだわり、花がつお、削りぶし、日高こんぶを用意しました。水も「六甲の美味しい水」を使いました。



### 3.鍋でくつくつ

水を入れた鍋に日高こんぶを入れゆっくり加熱し、沸騰してきたらかつお節、削り節を入れました。みりん、お酒、薄口しょうゆで出汁を作りました。



### 4.ボールで粉を混ぜる

小麦粉(1人100g)を計り、塩(5g)を加え、水(42cc)を少しずつ加えながら混ぜていきます。



少しずつ水を加え、混ぜていくとだんだん固くなっていきます。耳たぶぐらいの固さになるようにこねていきます。



### 5.寝かせる

こねた小麦粉をビニールに入れ、一時間寝かします。この間に総会を開きました。



### 6.総会



今年は会長の小坂が出席しました。

総会は、平成18年度に会費を払った会員57人(登録会員数80人)、

出席者6人、委任状31



人で成立しました。第1号議案から第4号議案まで議決したことを報告します。

次は、いよいよ足で踏み、麺の形に切っていきます。

### 7.足で踏みます

1時間寝かしたあと、足で踏みます。こんな風に一緒に踏んでもいいですね。



### 8.麺棒で伸ばします

よく踏んだあと、手粉を板にまぶし、麺棒を使い薄く伸ばしていきます。このとき薄く伸ばすといい麺ができます。



### 9.麺を切る

薄く伸ばすと、今度は包丁を使って麺の形に切っていきます。



### 10.麺をほぐす

細く切った麺をよくほぐし、茹でる準備をします。



### 11.麺を茹でる

麺をよくほぐし、たっぷりの熱湯



で茹でます。手打ちうどんは麺が太いのでちゃんと中まで茹であがったかを確認します。

### 11.手打ちうどんの完成・試食

茹であがったうどんに出汁をかけ、手打ちうどんが完成しました。



### 12.手打ちうどん試食

うどんができとところから試食タイム。お味はどうでしたでしょうか。

(文責:南眞治)



ななかまどの会

事務局:742-1107

山口県熊毛郡平生町大字曾根2187-3

南 眞治

0820-57-1145

south@mx5.tiki.ne.jp

「クローン病の食事」URL: <http://south.raindrop.jp/ibd/>

## 足のうらマッサージ

### 1 はじめに

クローン病で入院している時、ベッドの上で何もすることがなく暇でした。お金もかからず、器具もいらなことから足のうらマッサージを始めました。

足のうらマッサージは当時(2000年)あまり有名ではありませんでしたが、最近では、テレビでよく紹介されています。足のうらマッサージはいろいろな名前と呼ばれ、都会でも田舎でも開業するところが増えてきました。

退院してから、ずっと足のうらのマッサージを続けています。朝起きた時、テレビを見ている時、ヒマな時、足のツボ(反射区といいますが)を押しています。

足を揉んでいると体が温まってきます。ちゃんと3セットするとうっすら汗さえかいてきます。たぶん血行がよくなることで健康維持効果があるのではないかと思います。

では「本当に効くのか」と聞かれると困ってしまいます。クローン病が増悪している時はやはりいくら足を揉んでもだめでした。イレウス(腸閉塞)の時もまったく効果がありませんでした。これは、食事療法も同じですが、熱が出て、お腹が痛くなったり、下痢があるような場合、つまり明らかに増悪している場合は、悪あがきをせず、さっさと診察を受けるか、入院することを考える必要があります。

足のうらマッサージは、療養生活で緩解を維持するため、覚えておくといいかも知れません。それはたんに「身体に気をつける」ことよりも、身体や臓器に対応したツボ(反射区)を覚え、それを押すことにより、身体の場所や臓器、病変の部位に注意を向けることができるからです。

人間とは横着なもので痛みのない状態(緩解)が続いていると、病気を意識することがありません。たとえ、痛みがあっても少しの痛み、がまんできる痛みも同じです。

病気のことをいつも忘れないためにも反

射区(ツボ)の場所を覚え、毎日揉んでみてそこに痛みがないか、毎日確認するといいと思います。

もうひとつ、足のうらマッサージは、自分で自分の健康を守るというセルフケアの意味もありますが、家族にやってあげるととても喜ばれます。ツボを押した時の反応、それが身体のどこと関係があるかという話になり、本人も知らない身体のことを分かり、会話も進みます。是非お試し下さい。

### 2 足のうらマッサージの準備

足をマッサージするのは一日のいつでもいいのですが、最初は、眠る前には揉まないようにしましょう。刺激が強過ぎて眠れなくなることもあるからです。

お風呂の後にすると効果が高いそうですが、長続きするためには、暇な時間、テレビをボーと見ている時や、朝なかなか目覚めない時はいいでしょうね。

いちばん最初は、足のツボ(反射区)の場所を覚える必要があるので、時間をとって揉んでいかないといいけません。

自分の病変の部位と関係あるツボ(反射区)だけ揉んでもいいのですが、ツボ(反射区)を覚え、揉むことで、身体や臓器に意識を集中することになり、いつも身体に意識的なります。

マッサージは、まず左足から始め、次に右足に移ります。私が参考にしている本では、左・右足を三回繰り返す、水を飲むことを勧めています。最初は、ツボ(反射区)を覚えるだけでいいと思います。

#### クローン病医療講演会

7月29日(日) 12:30 開場、13:00

広島市健康福祉センター8F

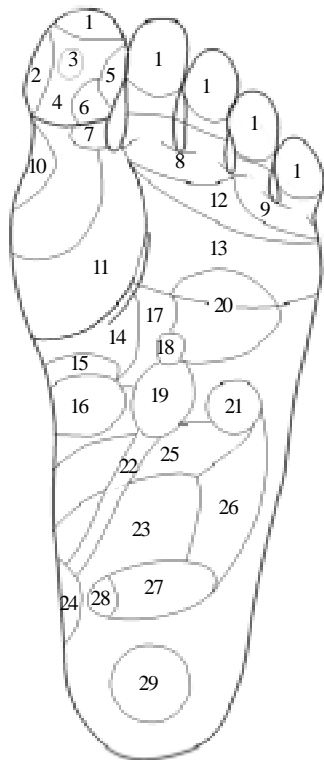
- ・ 内科：川崎医科大学食道・胃腸内科、春間賢 医師
- ・ 外科：兵庫医大病院第2外科、池内浩基 医師
- ・ 栄養療法：兵庫医大病院臨床栄養部、荒木一恵 管理栄養士

## 足うらマッサージの方法

- 1) コップ一杯の水(お茶)を用意します。
- 2) 左足から揉みましょう。
- 3) 最初に揉む場所は、(24)膀胱、(22)輸尿管からです。次は、親指の(1)頭から下に降り、外に行くように揉んでいきます。
- 4) 反射区(ツボ)の場所を覚えながらゆっくりと揉んでいきます。面倒臭い人は上から下へ揉んでいってもいいでしょう。手抜きをしたい人は揉むと痛いところや病変がありそうな場所を揉みましょう。
- 5) 揉む方法ですが、親指の腹で揉みますが、親指と人さし指ではさんでもいいと思います。力を入れたいとき

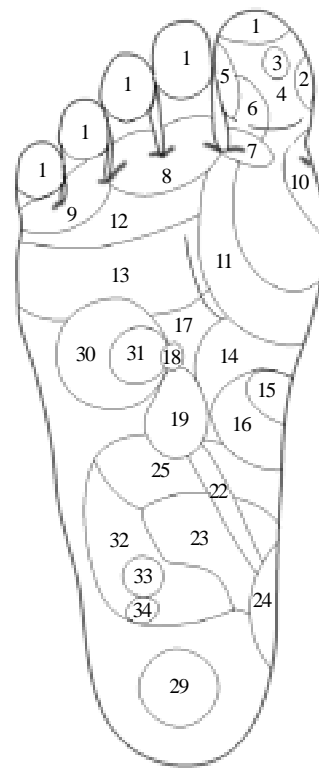
には爪の近くで押しつたり、両手を使って揉んでもいいでしょう。

- (6) 左足が終ると今度は、右足です。左右をして1セットです。本には3セットやれと書いてありますが、最初は反射区を覚えるので1セットでもかまいません。
- (7) 終了したら、用意しておいた水を飲みます。
- (8) 最初のうちは、毎日1回1セット続けることを目標にしましょう。最初からきっちりやると長続きしません。
- (9) 反射区やツボは足の表、脚、手のひら、全身にあります。詳しくは、本を買って研究して下さい。



左足

- 左足
1. 前頭洞(右)
  2. 鼻
  3. 脳下垂体
  4. 頭(脳)・右
  5. 三叉神経・右
  6. 脳幹・小脳
  7. 頸部(首)
  8. 目(右)
  9. 耳(右)
  10. 副甲状腺
  11. 甲状腺
  12. 僧帽筋(首、肩)左
  13. 肺、気管支・左
  14. 胃
  15. すい臓
  16. 十二指腸
  17. 腹部迷走神経叢(消化管系統)
  18. 副腎・左
  19. 腎臓・左
  20. 心臓
  21. 脾臓
  22. 輸尿管・左
  23. 小腸
  24. 膀胱
  25. 横行結腸
  26. 下行結腸
  27. 直腸
  28. 肛門
  29. 生殖器(卵巣、卵管、睪丸、精囊)・左



右足

- 右足
1. 前頭洞(左)
  2. 鼻
  3. 脳下垂体
  4. 頭(脳)・左
  5. 三叉神経・左
  6. 脳幹・小脳
  7. 頸部(首)
  8. 目(左)
  9. 耳(左)
  10. 副甲状腺
  11. 甲状腺
  12. 僧帽筋(首、肩)右
  13. 肺、気管支・右
  14. 胃
  15. すい臓
  16. 十二指腸
  17. 腹腔神経叢(消化管系統)
  18. 副腎・右
  19. 腎臓・右
  22. 輸尿管・左
  23. 小腸
  24. 膀胱
  25. 横行結腸
  29. 生殖器(卵巣、卵管、睪丸、精囊)・左
  30. 肝臓
  31. 胆のう
  32. 上行結腸
  33. 回盲弁
  34. 虫垂・盲腸

会員各位

2007年7月20日

ななかまどの会

## 座談会のお知らせ

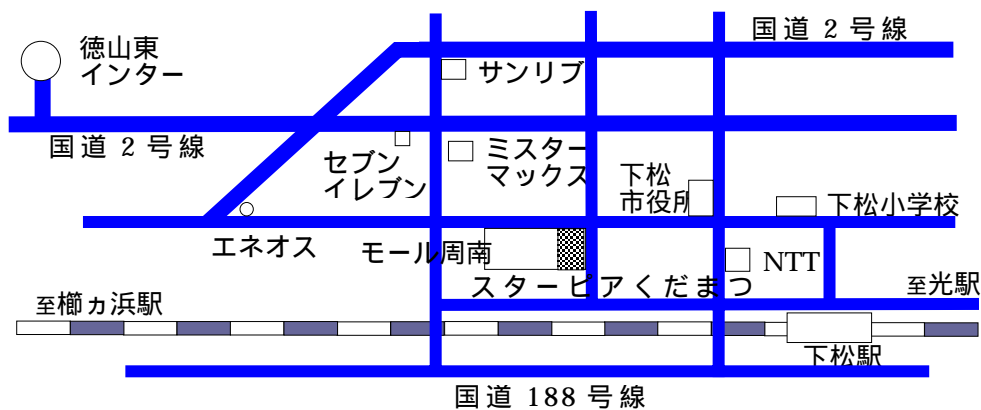
梅雨に入り、雨の降らない日々が続き、空梅雨と思われていましたが、台風も加わり本格的な梅雨になってきました。皆さまお元気でしょうか。

さてこの度、周南地区で座談会(情報交換・相談会)を開催することになりました。潰瘍性大腸炎・クローン病について、患者とその家族でお互いの体験談など情報交換をしようと思います。ぜひ気軽にいらっしゃってください。

### 記

日時 2007年8月18日(土) 13:30~16:00  
場所 スターピアくだまつ(下松市文化会館)5号会議室  
〒744-0025 山口県下松市中央町21-1  
TEL 0833-41-6800 FAX 0833-41-7723

徒歩 JR下松駅 北口(山側)から徒歩約15分(約1km)  
バス JR下松駅 北口バス停から徳山駅行き(徳山中央線経由)に乘車 下松タウンセンター前バス停下車徒歩1分



連絡先：742-1107

山口県熊毛郡平生町大字曾根 2187-3

ななかまどの会 南眞治

TEL 0820-57-1145

E-mail: south@mx5.tiki.ne.jp