



店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… 関口 哲也（柔道整復師）

住所…… 江戸川区松江 3-14-5

営業時間… 月～金 8:30～12:00/15:00～19:30
土 8:30～14:30

お休み…… 日・祝祭日

電話…… 03-5662-1154

どうぞお気軽に
お電話ください！

こんにちは！院長の関口です！

本格的な夏の暑さを感じる日が増えてきました。これから夏休みシーズンがやって来て、海やプールで遊んだり、旅行に行く計画を立てている人も多いことと思います。元気に夏を楽しむためにも、とにかく真夏の時期は水分補給をこまめにし、紫外線対策を忘れずに心がけたいものです。夏の旅行先として人気の高い沖縄では、地元の人あまり水着を着ないのをご存知ですか？沖縄では綺麗な海で毎日のように海水浴を楽しむ、という地元の方は実は少なく、ビーチに出るのはバーベキューをする時の方が多いため、水着にならない人が多いんだとか。また、沖縄では強力な紫外線が降り注いでいるため、それを周知している地元の方は海に入る時も水着の上に何かしら着用することが多いそうです。沖縄では海辺で水着を着ている人のほとんどが観光客！という不思議な光景が毎年広がっているようです。

ラジオ体操



7月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ヒメユリ、クレマチス
- 💎 誕生石 ルビー、カーネリアン
- 👤 今月生まれの有名人名人
 - ・トム・クルーズ(7/3)
 - ・藤井 フミヤ(7/11)
 - ・高島 礼子(7/25)
 - ・矢井田 瞳(7/28)

📢 今月のお知らせ

休診日・イベント・その他お知らせについてご自由にお書きください。



院長の知恵袋

「アイスクリーム頭痛」の正体は一体何か

かき氷やアイスクリームなどの冷たいものを食べた時、頭がキーンと痛むことがありますよね。あれには「アイスクリーム頭痛」という医学的な正式名称がつけられています。アイスクリーム頭痛が起こる原因は、冷たいものがのどを通過する際、のどの奥にある冷たさを感じる神経が刺激されますが、その近くにある痛みを感じる神経まで刺激してしまうことで脳に痛みの信号まで送られてしまうためです。ジュース程度の冷たさであれば痛みの神経まで刺激してしまうことはありませんが、かき氷などの非常に冷たいものを一気に食べると、アイスクリーム頭痛が引き起こされてしまいます。予防法としては、冷たいものは一気に食べずにゆっくりと食べることが大切です。体を冷やしすぎてしまう冷たいものの食べ過ぎにも併せて注意しましょう。

元号と西暦の違いは？令和の簡単な覚え方

「元号」と「西暦」の違い、説明できますか？今年の5月に元号が平成から令和に代わりましたが、元号は日本独特の年の数え方なので、これが通じるのは日本だけです。西暦に対して「和暦」と呼ばれることもあります。そして西暦はもともと西洋の年の数え方で、キリスト教をつくったイエスキリストが生まれた年を紀元（数え始めの年）としています。世界中で最も多く使われている年の数え方が西暦です。一方で元号は、大化の改新が起きた西暦645年の6月19日を元号の日とし、日本ではこの日から元号で年を数えるようになったと言われていいます。ちなみに、西暦から令和の数を導き出す時は、『018（れいわ）』を西暦から引き算すると、令和何年かが簡単に分かると話題になっています。ぜひ覚えておくと役立つかもしれません。

◎ 頭の体操

○に同じカナが入ります。
カナを考えてみましょう。



問題1

○えのど○ぶつえん

問題2

じ○う○あ

旬の食材レシピ

えだまめの醤油煮



7月の旬の食材10選

ピックアップ

えだまめ

◆ パプリカ

◆ かぼちゃ

◆ モロヘイヤ

◆ きゅうり

◆ みょうが

◆ しんしょうが

◆ らっきょう

◆ ズッキーニ

◆ とうもろこし

材料 (2人前)

- ◆ 枝豆: 300g
- ◆ 醤油: 200cc
- ◆ 水 : 400cc
- ◆ 塩 : 大さじ1

作り方

- 1 枝豆と塩をボウルに入れてよく揉み、産毛をとって水洗いする。
- 2 鍋にしょうゆと水を入れる。煮立ったところへ枝豆を入れて3分ほど煮る。
- 3 火を止めて、そのまま手で持てる程度まで冷ます。冷まして馴染ませたら、枝豆だけを器に取り出す。(冷蔵庫で冷やしてもOK)

ピックアップ

枝豆には優れた栄養がたっぷり！二日酔いの予防にも！

お酒のおつまみとしても定番な枝豆は、大豆の未熟な実を収穫したものです。大豆は日本でも古くから親しまれている作物ですが、枝豆として食べられるようになったのは江戸時代からと言われています。もともとは日本独特の食習慣でしたが、近年ではヨーロッパや北米などでも塩茹でした枝豆が食べられるようになってきています。

枝豆には大豆同様に食物繊維、カリウムやマグネ

シウム、鉄分、ビタミンB1などが豊富です。さらに大豆と比較しても、葉酸が約4倍、ビタミンCが約20倍、ベータカロテンはなんと約90倍も多く含まれています。さらに枝豆にはさやがあるため、茹でてでもあまり栄養価が失われないのも特徴です。また、アルコールの分解を促す酵素も含まれてるので、おつまみとして食べることで二日酔いの予防にも役立つ効果が期待できます。





わくわく物語



西郷 隆盛 (1828~1877 年)

敬天愛人
(天を敬い、人を愛する)



西郷隆盛は、日本の武士（薩摩藩士）、軍人、政治家として広く知られている人物である。大久保利通、木戸孝允とともに倒幕・維新に尽力した「維新の三傑（さんけつ）」と称される。「西郷どん」という呼び名は、「西郷殿」の鹿児島弁表現であり、目上の者に対する敬意だけでなく、親しみの意味も込められている。

1828年1月、現在の鹿児島市加治屋町下級藩士の長男として生まれる。少年時代にケンカの仲裁に入った際に右腕を刀で切られ、その怪我で刀が握れなくなり、学問で身を立てることを志す。

1854年、西郷が26歳の時に薩摩藩主であった島津斉彬の御庭方役となって直接教えを受けるも、1858年に斉彬が急逝し、西郷は奄美大島へ流される。その後復歸するも、最高権力者である島津久光と折り合わず、再び島流しに合う。しか

し、大久保利通らの後押しによって復歸し、1864年の禁門の変以降に活躍し、薩長同盟の成立や王政復古に成功して巧みに主導した。

その後薩摩へ帰郷したが、1871年、43歳の西郷は参議として新政府に復職。さらにその後、陸軍大将などを兼務し、大久保、木戸ら岩倉使節団の外遊中には留守政府を主導した。朝鮮との国交回復問題では、朝鮮開国を勧める遺韓使節として自らが挑戦に赴くことを提案し、一旦は大使に任命されるも帰国した大久保らと対立する。1873年の政変で西郷は再び鹿児島に戻り、私学校での教育に専念する。

1877年、私学校生徒の暴動から起こった西南戦争の指導者となるが、破れて城山で自刃して49年の生涯に幕を閉じた。死後数十年を経て西郷の名誉は回復され、位階は正三位を贈られた。

身体のみめ知識

“笑い” はガン細胞を減らす効果がある！？

「病は気から」という言葉がありますが、“笑い”がもたらす健康効果は医学的にも証明されている部分が多くあります。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能を司っている間脳に興奮が伝わり、神経ペプチドの生産が促されます。笑いが発端となって作られた善玉の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ、体に悪影響を及ぼす物質を退治するはたらき

を持つNK細胞の表面に付着してNK細胞を活性化させます。NK細胞のはたらきが活発になると、ガン細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃して免疫力が高まるのです。逆に、哀しみやストレスなどのマイナスの情報はNK細胞のはたらきを低下させ、免疫力の低下にもつながります。“笑い”は、元気な身体づくりにも欠かせない要素の一つなのです。

