



店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… せきぐち整骨院 院長 関口哲也
 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！

毎日本当に暑い日が続きますね。外からは夏休み中の子供たちの声が、朝から元気に聞こえてきます。大人も夏バテや熱中症などに十分注意しながら、暑さの厳しい夏を元気に乗り越えましょう。

さて、来年の7月から8月にかけて、東京オリンピックが開催されます。1年以上も前の今年の5月にはチケットの応募が始まり、6月に抽選結果が発表されましたが、なんと1枚もチケットが当たらなかった人の割合は応募した人の90%以上だったとも言われていますね。抽選結果を確認するためにサイトに入るのにも、数百万人待ち、数時間待ちなどという事態になったことも大きな話題となりました。とにかくチケットが手に入りやすく、私のまわりでも落胆の声ほとんどでした…。しかし、今後もチケット入手のチャンスはまだ残されていますので、ぜひ諦めずにチャレンジしてみましょう！

スイカ割り



8月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 オシロイバナ、キキョウ
- 💎 誕生石 ペリドット
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・田村正和 (8/1)
 - ・さかなクン (8/6)
 - ・ダルビッシュ有 (8/16)
 - ・八代亜紀 (8/29)

📢 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

かき氷のシロップは 実は全部同じ味！

夏になると、お祭りや海などでよく見かけるかき氷。メロンやイチゴ、ブルーハワイなど色々な味を楽しむことができますが、実はかき氷のシロップってどれもほとんど同じ味なんです。一般的なかき氷のシロップの原材料の主成分はほぼ同じで、違いは着色料や香料にあります。メロン味のシロップはメロン果汁によって作られているわけではなく、緑色の着色料とメロン風味の香料でできています。イチゴの場合も同様なので、メロン味やイチゴ味のかき氷は、味が違うのではなく色や香りが違うだけなのです。舌ではなく目や鼻から入る情報によって、メロン味やイチゴ味をより鮮明に認識しています。ただし、レモンシロップには少量のレモン果汁が入っていたり、抹茶味やコーラ味など、ちゃんと味が違う種類のかき氷も最近は増えているようです。

不思議な「お天気雨」が 起こる仕組み

空は明るくて晴れているのに、なぜか雨が降っている現象、いわゆる「お天気雨」はなぜ起こるのでしょうか？一つは、雨粒が地上に落ちてくるまでの間に、雨を降らせていた雲が風で流されてしまう場合です。雲の種類によっては、風に流されて消えやすい雲があり、雨を降らせた後に頭上から雲だけ消えてしまうのです。もう一つは、遠くで降っていた雨が風に流されてやって来る場合です。いずれにせよ、お天気雨に遭遇する機会は年間で数回程度と非常に珍しい現象で、晴れているのに雨が降っているのは、とても不思議な感覚になりますよね。お天気雨が起こる仕組みが分からなかった時代には、動物や悪魔などの仕業だと信じられていて、日本でもお天気雨の時にキツネが嫁入りをする、などと言われていました。

◎ 頭の体操

4つに分けられた漢字を
1つにまとめてみましょう。



問題1



問題2



旬の食材レシピ

ミョウガの甘酢漬け



8月の旬の食材10選

ピックアップ

ミョウガ

◆ すだち

◆ アオトウガラシ

◆ なし

◆ あしたば

◆ ゆず

◆ にんにく

◆ レタス

◆ パプリカ

◆ とうもろこし

材料 (2人前)

- ◆ ミョウガ: 2個
- ◆ 米酢: 大さじ3
- ◆ 砂糖: 大さじ3
- ◆ 塩 : ひとつまみ

作り方

- 1 抗菌のビニール袋に、米酢、砂糖、塩を入れて、よく混ぜ合わせる。
- 2 ミョウガを縦半分に切り、熱湯に30秒ほど浸す。
※味がしみこむように短時間で熱湯に浸す。
(柔らかくなるほどゆでないように注意。)
- 3 水をきり、1のビニール袋に入れて、30分ほど着ける。

ピックアップ

みょうがの香り成分には血行促進効果あり！

薬味の定番としても古くから親しまれているみょうがですが、薬味としてだけでなく様々な料理に活用できる便利野菜です。みょうがと聞くと夏のイメージが強いと思いますが、実は秋にも旬があり、秋みょうがの方が色や香りも良く、粒も大きいものが多いと言われています。

みょうがは成分の9割以上を水分が占めますが、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、葉酸、

ビタミンB群、ビタミンCなども、それほど量は多くないものの含んでいます。また、みょうがの独特の香りは、ひのきなどに含まれるαピネンと呼ばれる成分によるもので、頭をすっきりとさせたりリラックス効果が期待できます。また、このαピネンには血液の循環を促す作用もあり、冷たいものばかりを口にしがちな夏には、みょうがを食べて冷えすぎを予防する習慣にもつながります。



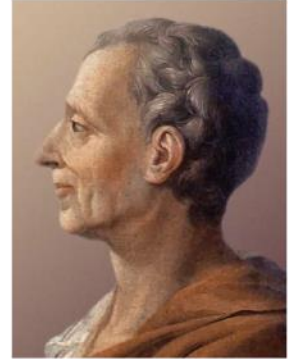


わくわく物語



モンテスキュー(1689~1755年)

少しを知るために
多くを学んでおかねばならぬ。



シャルル・ド・モンテスキュー(本名シャルル＝ルイ・ド・スゴンダ)は、フランスの哲学者。著作『法の精神』において、政治権力を立法・行政・司法の三分割にする三権分立論を提唱した人物である。

1689年、フランス南西部にあるボルドー近郊で生まれた。モンテスキューが7歳の時に母が逝去し、母の遺産を継承してラ・ブレード男爵となる。

ボルドー大学法学部を卒業したモンテスキューは、20歳でパリに遊学した。1713年末に父の訃報により帰郷し、翌年、25歳でボルドー高等法院の参事官となる。1716年には、伯父の死により、モンテスキュー男爵の爵位と、ボルドー高等法院の副院長の官職を継承する。しかし、実務面には無関心で、1721年には匿名で『ペルシア人の手紙』を出版した。1726年、37歳でボルドー高等法院副院長の官職を辞職、以後学究

生活に入る。1728年にはアカデミー・フランセーズの会員に選出され、直後には諸国遍歴の旅に出る。1731年に祖国であるフランスに帰国し、1734年に『ローマ人盛衰原因論』、1748年には『法の精神』を出版した。

イギリスの政治に影響を受けたモンテスキューは、フランスの絶対王政を批判し、均衡と抑制による権力分立制の基礎を築いた。法とは、「物事の本性に由来する必然的な関係」とであると定義し、権力を分割しない統治形態による法からは、政治的自由が保障されないと考えた。執筆に20年もの月日かけたとも言われる自身の著作『法の精神』の中で、三権分立論を提唱している。

晩年は、視力の減退に悩まされた。そんな中、著作『百科全書』のために趣味論の執筆に取り組んだが、完成することなく1755年2月にパリで逝去した。

身体のみめ知識



恥ずかしい時に顔が一気に赤くなる理由

人前で恥ずかしい思いをした時や緊張をした時などに、みるみるうちに顔を真っ赤にしている人を見たり、自分がそのような経験をしたことがある人も多いでしょう。

なぜ恥ずかしいと顔が赤くなるのか？それには、自律神経のはたらきが大きく関係しています。恥ずかしい時や緊張した時には、自律神経が心臓の動きを早めま

す。特に顔には血管が多く集まっており、流れる血液の量が増えることで、顔が一気に赤く見えるようになります。顔が赤くなるのと同時に、運動後でもないのに心臓がバクバクと早く動くのも、自律神経の影響によるものなのです。ちなみに、怖い思いをした時や心配ごとで顔が青くなるのも、自律神経の作用で血流が減少することによる影響です。

