



店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… 関口哲也
 住所……… 江戸川区松江 3-14-5
 営業時間… 8時30分～12時
 15時～19時30分
 休診日…… 日曜・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！

今年は6月下旬に梅雨明け宣言があり、暑い日が続いています。一日の仕事を終えて帰宅する時には仕事の疲れや暑さで頭がボーッとしてしまうくらい、まるでぬるま湯に一日中浸かっているかのような毎日ですね。こういう日が続くと、どうしても冷たい食べ物や飲料水を過剰に摂取してしまいがちです。でも、身体を冷やしすぎるのは、自律神経のバランスを崩す原因にもなるため、おススメできません。体内からの冷えを防止するためには、例えば飲み物を常温で飲んだり、食事のときは温かいものを食べるなど、日ごろから意識しておくことが大切です。

コロナの影響も少なくなっていることもあり、今年は花火大会や夏祭りなどが開催される地域が昨年に比べて増えています。夜でも暑い日は続きますので、くれぐれも熱中症には気を付けて過ごしてくださいね。

スイカ割り



8月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 アサガオ・ガーベラ
- 💎 誕生石 スピネル
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・田村 正和 (8/1)
 - ・伊藤 英明 (8/3)
 - ・黒柳 徹子 (8/9)
 - ・梅宮アンナ (8/20)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

雷が発生するメカニズムはどうなっている？

夏の午後は、激しい雷雨に見舞われることが多いですね。雨もですが、なにより雷鳴が怖くて嫌いという人も多いのではないのでしょうか。この雷は、入道雲（積乱雲）によりもたらされることが知られています。雲が発達すると、雲の中で氷の粒がこすれあって静電気が発生します。静電気が発生すると、もともとは雲の中でもプラスとマイナスがバランスよく中和していた電気が、例えば雲の上層にはプラスの電気が集まり、雲の下層にはマイナスの電気が集ま

るといふように、雲の中での電気のバランスが崩れ始めます。このように、電気のバランスが崩れると、雲から地面に向かって、電氣的なバランスを中和するために放電現象が起こります。この放電現象が雷なのですね。放電現象が起こると、電気が流れる経路に沿って空気が急激に熱せられます。空気は瞬間的に熱せられるために急激に膨張します。このとき、空気中には衝撃波が発生します。このときの衝撃波が「ゴロゴロ」という音になるわけです。

ナンプレで頭の体操

「タテ」「ヨコ」「3×3ブロック」のマス目に1~9がひとつずつ入るように埋めましょう！

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | 6 | 2 | 1 | | | |
| | | 1 | | | | 5 | 6 | 2 |
| 2 | | 9 | 8 | 7 | 5 | 3 | | 1 |
| 6 | | 5 | 4 | 1 | | 9 | 3 | 7 |
| | 9 | | | 3 | | 4 | | 8 |
| | 8 | | 7 | | 9 | 2 | 1 | |
| | 5 | | | | | 8 | 9 | |
| 4 | 1 | | | | 2 | 6 | | |
| | | 6 | 5 | 8 | 7 | | | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 3 | | | | 4 | |
| 1 | | 3 | 8 | 7 | 4 | | | 9 |
| | 7 | 5 | | | 1 | 3 | 6 | |
| 9 | 4 | 2 | | | 8 | 5 | 7 | 3 |
| | 1 | 8 | 2 | 3 | | | | 6 |
| 5 | | | 4 | | | 8 | | |
| | 5 | 7 | | | | 9 | 1 | 4 |
| | | 4 | 7 | 1 | 3 | 6 | | |
| 6 | | | 5 | 4 | | 7 | | 2 |

解けたら答えを持ってきてね！一緒に答え合わせをしましょう！



旬の食材レシピ

みょうが・オクラ・春雨のスープ



8月の旬の食材10選

ピックアップ

みょうが

◆ なす

◆ いんげん

◆ パプリカ

◆ えだまめ

◆ ピーマン

◆ おくら

◆ あおとうがらし

◆ トマト

◆ レタス

材料 (2人前)

- ◆ みょうが 1個
- ◆ オクラ 2本
- ◆ 春雨(乾燥) 5g
- ◆ 水 1・1/4カップ
- ◆ 丸鶏がらスープ 小さじ1/2
- ◆ 酒 小さじ2
- ◆ しょうゆ 小さじ1/2
- ◆ ほんじお 少々
- ◆ こしょう 少々

作り方

- 1 みょうがをタテ半分の斜めせん切りにし、オクラを輪切りにする。春雨を熱湯に入れてもどし、食べやすい長さに切る。
- 2 鍋に水、丸鶏がらスープ、酒を入れて煮立て、春雨、しょうゆ、ほんじお、こしょうを加える。
- 3 みょうが・オクラを加えてサッと煮る。

ピックアップ

みょうがは美肌や冷えにも効果的！

独特の香りがある薬味が好きな人にはたまらないみょうがは、栄養素としてはカリウムなどがやや含まれる程度ではあります。でも、あの独特のさわやかな香り成分である α ピネンには、食欲や血行促進効果があると言われています。そのため、冷えの対策としても効果的なんですね。また、みょうがは、塩分の多いものと合わせると、むくみ防止の効果もあり、夏場には食欲増進の効果もあります。近年で

は、さらに「集中力を増す効果」があることも明らかになっています。

さらに、みょうがには「ゲラニオール」という成分が含まれています。この成分が肌の潤いの保持も一役買っています。しっとりとした肌を保てれば乾燥肌にもなりにくくなりますし、美肌効果を向上させるのにも大きく貢献してくれますね。





わくわく物語



マリー・キュリー (1867年~1934年)

正しいことをしているときは、
決して弱気になってはいけません。



「キュリー夫人」という呼び方で有名なマリー・キュリーは、ノーベル物理学賞とノーベル化学賞の受賞者としても知られています。「ラジウム」や「キュリウム」という元素の名前を聞くとキュリー夫人を連想する人も多いのではないのでしょうか。「キュリウム」は、マリー・キュリーと夫のピエール・キュリーの名前から採ったものです。

マリー・キュリーは、1867年11月7日に現在のポーランドで生まれます。1883年にギムナジウム（ヨーロッパの中等教育機関）を優秀な成績で卒業した後にワルシャワ移動大学で学びます。1891年、マリーはパリに移住し、ソルボンヌ大学（パリ大学）で物理、科学、数学を学び始めます。1893年に物理学の学士を得た後の1894年に、後の夫となるピエール・キュリーと知り合います。1895年7月26日、マリーはピエール・キュリーと結婚し、人生の伴侶・科学研究の同士

を得ることになります。

結婚後も、マリーの探究心はとどまることを知りませんでした。新しい元素を発見したり、様々な研究成果をあげていきます。その中でも有名な業績が、冒頭に挙げたノーベル物理学賞とノーベル化学賞の受賞です。初の女性研究者によるノーベル賞受賞という快挙を成し遂げました。

一方で、マリーは晩年、身体の健康に悩まされることとなります。マリーの研究は「放射性元素」という放射線に関するものでした。当時は、まだ放射性元素の安全な取り扱いなどのマニュアルはありません。ですから、マリーも放射性元素をポケットに入れて運ぶなど、今からしたらかなりずさんな取り扱いをしていたのです。本人も知らずのうちに被ばくし、それにより様々な病気と戦いましたが、残念ながら1934年に生涯を閉じました。

身体のみめ知識

「夏の冷え性」を乗り越えるために。

夏の暑い日が続く中で意外と忘れがちなのが「冷え性対策」です。暑い中にいるのに手足はいつも冷たい、そういう方も意外と多いのです。夏の冷え性は、冷房の効いた室内に長時間いたり、冷たい食べ物の取りすぎによって起こります。例えば冷房の効いた部屋にいと、体は体温を維持しようとして血管を収縮させます。そのため、血液の巡りが悪くなって

身体末端にあたる手足が冷えていくんですね。夏の冷え性対策としては、血流をよくすることです。そのためにまずやることは身体を温めることです。暑いですがお風呂に入って身体を温めたり、温かいものを食べたりして、体内から温めることが大切です。また、食事は3食しっかり食べることも重要です。まずは口に入れることから始めましょう。

