



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！

9月に入って2学期のシーズンを迎えました。長い夏休みが終わりお子さんやお孫さんたちが学校や幼稚園へ行く生活に戻って、ホッと一息つかれている方もいるのではないのでしょうか。夏休み中は、家庭でのイベントで楽しいこともある反面、酷暑ともいえる暑さや普段とは違う生活パターンの気苦労などで体力を消耗していることもあります。9月に入ってだんだんと日が短くなってきているとはいえ、まだまだ暑い日も続きます。また、これからは日中と朝晩とで気温の差が大きくなりがちで、普段よりも体調管理をしっかりしないとイケない季節になりつつあります。ホッと一息つくことも必要ですが、気が抜けて体調を崩したということがないように気を付けてください。9月ならではの秋の気配を感じられるように過ごしてくださいね。

防災準備



9月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 キキョウ
- 💎 誕生石 サファイア
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・松田 翔太 (9/10)
 - ・田中 美奈子 (9/12)
 - ・安室 奈美恵 (9/20)
 - ・安倍 晋三 (9/21)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

駅員さんや乗務員さんが白い手袋をしているのはなぜ？

子どもの頃に駅員、車掌、運転士に憧れた人も多いのではないのでしょうか。ひと昔前は、鉄道というと男性社会と見られがちでしたが、最近では女性の乗務員さんも増えてきて、必ずしも男性社会とは言えなくなっています。

ところで、駅での業務や車両の運転などに携わっている人たちは、ほとんどの人が白い手袋をしていますね。なぜ素手ではいけないのでしょうか。実は、運転士の場合には電車を運転するためにハンドルやブレーキなどを操作しま

す。私たちが普段乗る自家用車と違って、電車はいろいろな人が操縦します。そのため、衛生面から手袋を着用することがルールとして決まっているそうです。また、駅での業務では、沢山の乗客がいる中で白い手袋をして合図をした方が、手が目立ちます。そのため、白い手袋をしていると、業務の進行がスムーズになるという理由もあるそうです。手袋は、見栄えというだけではなく、乗客や乗務員同士の安全面などもちゃんと考えられているのですね。



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！

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

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

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

おくらのとろみスープ



9月の旬の食材10選

ピックアップ

おくら

◆ さつまいも

◆ かぼちゃ

◆ さといも

◆ あしたば

◆ しいたけ

◆ みょうが

◆ つるむらさき

◆ いんげん

◆ とうがん

材料 (2人前)

- ◆ おくら 6本 (60g)
- ◆ レタス 100g
- ◆ ホールコーン缶 40g
- ◆ 水 2カップ
- ◆ 鶏がらスープ 大さじ1
- ◆ ごま油 少々
- ◆ 粗びき黒こしょう 少々
- ◆



作り方

- 1 おくらは、ガクを取って3等分くらいの斜め切りにする。レタスはひと口大にちぎる。コーンは汁気を除く。
- 2 おくらと水、鶏がらスープを鍋に入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- 3 ひと煮立ちしたら、ちぎったレタスと汁気を除いたコーンを加えてさっと煮る。その後、ごま油と黒こしょうを加える。

ピックアップ

おくらに含まれる栄養素は健康や美容にも効果的!

たくさんの栄養素が豊富に含まれているおくらは、健康によい食材として知られています。また、おくらに含まれているネバネバした成分は、主にペクチン、アラバン、ガラクトンという食物繊維からできています。ペクチンは整腸作用を促して便秘や下痢の予防、大腸がんのリスクを減らす効果があると言われており、コレステロールを排出する作用を持つことも知られています。これだけではありません。おくらにはβ

カロテンがレタスの3倍以上も含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは視力や粘膜の健康を維持するだけでなく、髪や皮膚の健康維持という美容の面でも効果があります。このように、おくらは健康や美容にも特に効果的な食材です。まだまだ夏バテしそうな日が続きますから、栄養豊富なおくらを食べて残りの暑い日を過ごしてもいいかもしれませんね。



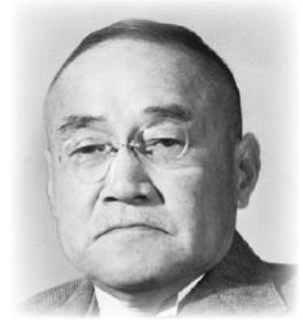


わくわく物語



吉田 茂 (1878年~1967年)

「忙しい」と「疲れた」は
自慢にならない。



吉田茂は、1878年9月22日に東京都神田駿河台（現在の東京都千代田区）で生まれました。少年期は養母に厳しく育てられつつ、10年余りにわたって様々な学校を転校しながら過ごします。例えば、現在の一橋大学である高等商業学校を退校したり、また現在の東京理科大学である慶應義塾・東京物理学校も中退しています。最終的に現在の学習院大学となる旧制学習院高等学科を卒業しています。その後、吉田は学習院大学科に入学しますが、大学科が閉鎖したことに伴い、1904年に東京帝国大学法科大学に転校し、政治科を卒業します。大学卒業後の吉田は外務省に入省し、外交官として20年あまりを中国大陸で過ごします。その後、1931年からはイタリア大使、1936年からはイギリス大使となります。イギリス大使時代は、日英親善を目指しましたが、当時の情勢から親善を図ることはできなかったとされています。

1946年、吉田は内閣総理大臣に就任します。第1次吉田内閣での吉田は大日本帝国憲法下での最後の首相として知られています。その後、第2次、第3次と吉田は内閣総理大臣を務め上げ、その間に勃発した朝鮮戦争への対応やサンフランシスコ平和条約の締結など、戦後の日本を作り上げる様々な出来事に対応してきました。1963年には、吉田は政界を引退します。ですが、総理大臣を5期にわたって務めてきた実力者であるため、引退後も自宅には政治家が出入りし、政治の世界への影響力を持っていました。1964年には、吉田は大勲位菊花大綬章を受章します。その後、1967年には90歳の生涯を閉じました。冒頭の明言は、多忙な総理大臣職を経験した人から言われると、より説得力がありますね。私たちも生活の中で「忙しい」と言うこともありますが、言う前に、この言葉の意味を考えるのもいいかもしれませんね。

身体のみめ知識

9月も生活習慣を見直して夏バテ予防を！

ピークを過ぎたとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。熱中症や夏バテにも気を付けないといけません。夏に体調を崩しやすいのは、高温多湿となる日本独特の気候が原因の一つとされています。通常、人間の身体は温度変化に対応して体温を調節する機能が働きますが、高温多湿な環境では汗も気化しにくいために体温の調節がうまく機能しないこ

とが増えます。このようなときに夏バテが起こりやすいのです。また、近年は自律神経の乱れによる夏バテも増えています。対策としては、「夏に適した生活リズムを作る」、「運動で汗をかく習慣をつける」、「栄養補給して体力をつける」など、いくつかの方法があります。できることから、日々の生活に取り込んでみてくださいね。

