



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！

梅雨のジメジメした天気が続く中、本格的な夏が到来するのを感じる暑い日も増えてきました。ここ数年は、梅雨と言っても雨がほとんど降らない「空梅雨」の日が多い一方で、熱帯夜と呼ばれる日が続くことも増えているように思います。熱帯夜は、夜中に何度も目が覚めてしまったり、寝ている間に大量の汗をかくことも多く、なかなか身体をしっかりと休ませることができません。逆に疲れを蓄積させてしまうことも考えられます。これからの季節は、よりよい睡眠をとることが大切です。エアコンをつけずに我慢して寝るのではなく、エアコンを上手に使って暑さ対策をすることや布団や枕を新調してみるなど、良い睡眠を手に入れることがこれからの季節は大事になってきます。夏バテや熱中症に気を付ける季節です。しっかり対策を打って暑い夏を乗り越えましょう。

夏の宿題



7月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ヒメユリ、マツバギク
- 💎 誕生石 ルビー
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・明石家さんま (7/1)
 - ・研 ナオコ (7/7)
 - ・大竹しのぶ (7/17)
 - ・久保田利伸 (7/24)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

セントバーナードの名前の由来は修道院ってホント？

アニメの「フランダースの犬」などで知られているセントバーナードという種類の大きな犬がいますよね。あの「セントバーナード」の名前の由来をご存じでしょうか。セントバーナードの名前は、スイスとイタリアの国境にある「グラン・サン・ベルナル修道院」の名前に由来しているのです。この種類の犬は、昔はサン・ベルナル修道院の番犬として飼われており、普段は荷車を引いたりして過ごしていましたが、それ以外にも雪中の遭難者を救助するた

めの救助犬としても活躍していました。漫画などでも、首から小さな酒樽をぶら下げている描写を見たことがある人もいると思いますが、あの酒樽は、救助した人を修道院まで連れていくときに、遭難者に飲ませる酒が入っているのだそうです。このような活躍をしてきた犬の名前を、修道院の名前にちなんで「サン・ベルナル」として、さらに修道院の名前を英語読みしたときの発音で「セントバーナード」と呼ぶようになったのです。

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！

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

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

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

卵とにがうりの焼うどん



7月の旬の食材10選

ピックアップ

にがうり

◆ モロヘイヤ

◆ あおとうがらし

◆ レタス

◆ にんにく

◆ トマト

◆ パプリカ

◆ ナス

◆ ピーマン

◆ しんしょうが

材料 (2人前)

◆ 冷凍うどん	2玉
◆ 卵	2個
◆ ゴーヤ・にがうり	1/2本
◆ いりこだし	小さじ1/2
◆ ほんじお	少々
◆ ウスターソース・しょうゆ	大さじ1
◆ サラダ油	大さじ2
◆ 花かつお	適量

作り方

- 1 砂糖とほんじおで味付けし、溶きほぐした卵でいり卵を作る。種とワタを取ったにがうりを5mm幅に切り、サッとゆでる。うどんを熱湯で茹で、水気をきる。
- 2 大さじ1つの油をフライパンに入れてにがうりを軽く炒め、うどんを加える。いりこだしをふりかけ、塩・ウスターソース・しょうゆを入れてさらに炒める。
- 3 炒り卵をさらに入れて軽く混ぜた後、器に盛り、花かつおをのせる。

ピックアップ

にがうりを食べて高血圧・むくみ予防を！

どちらかというと、沖縄の方言である「ゴーヤ」と言った方がピンとくる人も多い「にがうり」。このにがうりには、食物繊維やカリウム、葉酸、ビタミンCといった栄養素が多く含まれています。特に、カリウムは、高血圧やむくみの予防には欠かせない栄養素で、にがうりにはキャベツやレタスの1.3倍、もやしの38倍もの量が含まれていると言われています。このカリウムは、余分なナトリウムを排出してくれる働きがあり、

ナトリウムを摂取すぎたときに起こりやすい高血圧の発生やむくみを予防するのに役立ちます。また、葉酸は貧血予防にもつながります。この葉酸は、にがうりの中にはトマトの33倍も含まれていますので、貧血気味の人にもおすすめです。ビタミンCも、お肌の健康づくりには欠かせません。これからの季節は肌にも疲れが出やすいので、ビタミンCが不足しないように摂取していきましょう！





わくわく物語



ミケランジェロ・ブオナローティ

(1475年～1564年)

天才とは永遠の忍耐である。



ミケランジェロは、イタリア盛期ルネサンス期の彫刻家、画家、建築家です。ミケランジェロの手がけた美術作品は数多く残っているので、実物を見たことがある人も多いのではないのでしょうか。ミケランジェロは、存命中から非常に優れた芸術家として高い評価を得ており、現代でも西洋美術史では最高の芸術家の一人として認められています。

ミケランジェロの作品として有名なものとしては、例えばダヴィデ像や、バチカンにあるシスティーナ礼拝堂の天井画・祭壇壁画などがあります。ダヴィデ像は、ミケランジェロが持つ彫刻家としての実力を大いに発揮した作品で、ミケランジェロの世の中の評価を決定的にしました。また、システィーナ礼拝堂の天井画・祭壇壁画は、当時のローマ教皇である「ユリウス2世」からの依頼を直接受けたことによるものです。作成時は、ミケランジェロは彫刻家としての自負を持っていたため、天井画や壁画の作成にはあまり好ましい仕事と

は思っていなかったようです。ですが、約4年の歳月を費やして、ようやく完成させるに至りました。これら天井画や壁画に対する評価を得て、ミケランジェロは彫刻家だけでなく芸術家としての名声を手に入れるに至ります。

そんなミケランジェロですが、普段の私生活はかなり質素だったと言われていています。もともと食べ物や飲み物には無関心ですし、当時の人からは「ミケランジェロは、私生活では他人から好かれるものではない」と、口の悪い人から言い続けられていました。

ミケランジェロは、88歳で亡くなります。当時としてはかなり長生きした部類に入るでしょう。この88年の間に作成した作品の数々は、数量としては本当に数知れずあり、ローマやバチカンはミケランジェロの作品だらけとも言われています。冒頭の明言は、常に作品を作りあげることを行ってきたミケランジェロならではの名言ですね。

身体のみめ知識

脳のオーバーヒートには要注意！

テレビでも熱中症の話題が取り上げられることが増える季節になってきました。これからの暑い季節は熱中症もたしかに心配ですが、実は脳が熱を持つことについて意識を向けることも大事なのです。脳は、自律神経を通して、筋肉や臓器などの器官の動きをコントロールします。また、脳は24時間365日、ずっと働き続けています。このように、ずっと働き続けている状態ということは、脳は常に発熱した状態が続いているという事です。特に、

これからの季節は外気温が30℃超えることも増えてきます。そのため、脳が必要以上に熱を発生、「オーバーヒート」した状態になりやすいのです。脳がオーバーヒートすると、のぼせや頭痛が生じ、疲労感がどんどん蓄積されていってしまいます。脳のオーバーヒートを予防するには、自律神経に負荷をかけすぎないことです。エアコンで温度調節したり、着重ねをして体温の調節をすること、普段よりも水分補給を増やすことが大切です。

