



店舗情報

せきぐち整骨院

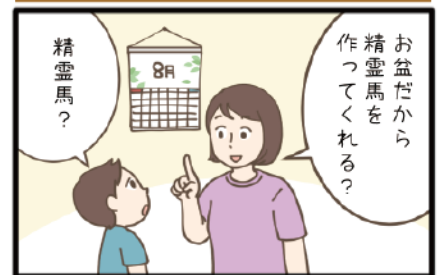
発行者…… 関口哲也
 住所…… 江戸川区松江 3-14-5
 営業時間… 8時30分～12時
 15時～19時30分
 休診日…… 日曜・祝祭日
 電話…… 03-5662-1154

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！

例年に続き、厳しい夏の暑さが続いていますね。暑さで体調を崩したり、食欲をなくしていないでしょうか。暑いとどうしても冷たいものを食べてしまいがちです。ですが、それは身体を冷やすことにもなるので、自律神経のバランスを崩す原因の一つにもなりかねません。とはいえ、つねに熱いものを取る必要もなく、例えば水は常温で飲むとか、日中は冷たいものを食べて夕食は暖かいものを食べるというふうリズムを作っていけば、体の内側からの冷えの対策になります。また、暑さという、毎年熱中症の話題が出ない年はありません。たしかに日中は30℃を越える日が続いたりするので、熱中症対策も必要です。首周りを冷やしたり、帽子をかぶるだけでもずいぶん違ってくると思いますので、日中の外出には暑さ対策も忘れないでくださいね。

お盆



8月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 オシロイバナ
- 💎 誕生石 ペリドット
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・伊藤 英明 (8/3)
 - ・猫 ひろし (8/8)
 - ・仁藤 優子 (8/28)
 - ・野茂 英雄 (8/31)

📢 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

「モナリザ」の表情が見る人によって違うのはなぜ？

教科書などにも掲載されている、レオナルド・ダ・ヴィンチの代表的な作品として「モナリザ」がありますよね。あの作品を見て、子供心に「怖い」と思ったり、見方によってモナリザの表情が変わると友達と話をしたことのある人もいるのではないのでしょうか。実は、あのモナリザが怖く見えたり、表情が変わって見えるというのには、キチンとした理由があるのです。理由は2つあると言われています。そのうちの1つは「モデルがいない普遍的な作品だから」とい

うことです。そしてもう1つが「輪郭がない」ということとされています。人物なのに輪郭がないというのは不思議な気もしますが、例えば日本画のようなキチッと描いた輪郭線がないんです。そして、輪郭線を描く代わりに、全て陰影をつけることだけで人物を描いています。このように境目がまったくないグラデーションで人物を描くことで、人の顔全体もボンヤリと描かれることになり、見た人によって印象が異なってくるというわけなんですね。

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！

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

			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			

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

きゅうりとイカの中華炒め



8月の旬の食材10選

ピックアップ

きゅうり

◆ レタス

◆ ししとう

◆ モロヘイヤ

◆ さといも

◆ みょうが

◆ しそ

◆ なす

◆ しんしょうが

◆ にがうり

材料 (2人前)

- ◆ きゅうり 3本 (300g)
- ◆ いか 1/2杯 (150g)
- ◆ 片栗粉 小さじ1
- ◆ 鶏がらスープ 小さじ2
- ◆ 赤唐がらしの輪切り 少々
- ◆ ごま油 大さじ1



作り方

- 1 きゅうりを乱切りにする。イカは皮をむいてひと口大の大きさに切る。その後、イカに片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにごま油と赤唐がらしを入れて火にかけ、片栗粉をまぶしたイカを加えて炒める。
- 3 イカに火が通ったら、乱切りにしたきゅうりを加えてサッと炒める。その後、鶏がらスープを加えて炒め合わせる。

ピックアップ

きゅうりはむくみ改善・夏バテ予防にも効果的！

あまり栄養があると見られない「きゅうり」。それは大きな間違いです。実は、キュウリは夏バテや熱中症予防にも効果的な栄養などをたくさんふくんでいるんです。まず、きゅうりは約95%が水分で、100gあたり約14kcalととても低カロリーな野菜です。栄養素の中ではカリウムが豊富に含まれています。このカリウムがナトリウムの排出を促す作用を持っていて、むくみを改善させる効果、利尿効果が期待できるので

す。また、きゅうりは体内にこもった熱の排出を促す効果に優れています。夏バテはカリウム不足が原因の一つとも言われていますし、水分不足の状態でも起こりがちです。きゅうりは、カリウム補給・水分補給にも優れているというわけです。きゅうりは調理してもおいしく食べられますし、生のままや漬物など、いろいろな形で食べられます。夏を乗り越える食材の一つとして普段より多めに取り込んでほしいですね。





わくわく物語



与謝野晶子(1878年~1942年)

人は刹那に生きると共に
永遠にも生きる。



日本の文学史では必ず登場する一人として「与謝野晶子」が有名です。与謝野晶子は、夫である与謝野鉄幹と同じく歌人であり作家でもある人物です。代表的な作品としては「みだれ紙」や「君死にたまふことをなかれ」が挙げられるでしょう。そんな与謝野晶子は、京都で老舗の和菓子屋「駿河屋」を営む両親の下に生まれています。子どもの頃から日本の古典文学が好きで、9才の頃から源氏物語を読みはじめ、12才の頃には「樋口一葉、幸田露伴、尾崎紅葉などが書いた小説を読むのが一番の楽しみ」と言うほどでした。また、16才の時に才になると機関誌『明星』に和歌を投稿し始めます。1901年には自身が京都から東京へ移り、処女歌集「みだれ髪」を刊行。その後には与謝野鉄幹と結婚し、12人の子供を出産しています。1904年、晶子は『明星』に「君死にたまふことをなかれ」を発表します。1904年当時、日本は日露戦争に出征した自身の弟のことを言っているのですが、この歌が反戦を

歌ったものとして当時から様々な議論がされることになりました。当時の時代背景からすると反戦を歌ったと解釈されがちですが、晶子本人は「この国（日本）に生まれた私たちは、この国を愛している。あの歌は、弟に対して無事で帰れ。気を付けよ、という意味の歌に過ぎない」と反論していたそうです。その後、晶子は文芸界で名前を知らしめていきます。また、歌人だけではなく、評論家としても活動をはじめ、社会問題や婦人問題に関する論評活動を開始します。特に、1912年(明治45年)に行った5カ月間の渡欧体験では、自立した女性たちを間近に見て、「女性が自分で自己鍛錬・自己修養すること、除籍も自然科学を学ぶことなどを主張しています。このような晶子の活動は、当時の官公庁からの取り締まりなどを受けることもありましたが、晩年まで当時としては積極的な活動を続けています。このような人生を送った与謝野晶子は、1942年に自宅で生涯を閉じました。

身体のみめ知識

夏バテしない生活習慣を！

毎年、夏になると夏バテの対策が大きく取り上げられます。もともと、日本の夏は高温多湿です。通常、私たちの身体は気温の変化に応じて体温を調節して体調を整える機能を持っています。しかし、気温が常に30℃を越え、しかも湿度が高い状態になると汗が気化しにくくなって対応の調節がうまくできなくなる事態が起こります。そのため、体力が低下して食欲不振になる「夏バテ」の状態が起こります。だからといって、冷房に頼りすぎるの

も良くありません。必要なのは体力の低下を起こさない生活と身体作りです。まずは規則正しい睡眠をして起床後まで疲れを残さないことです。また、運動で汗をかく習慣を作ることも大切です。例えば、熱中症予防を考え、日中を避けて軽めのウォーキングをするだけでもかなり効果があります。生活パターンは人それぞれです。あなた自身の夏バテしない生活リズムをつくりあげて、今年も暑い夏を乗り切りましょう！

