



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！

毎年、夏の暑さについてはニュースでも取り上げられて注意を喚起していますが、今年は「酷暑」よりも暑い「災害級の暑さ」という言葉をメディアで多く見聞きました。また、台風の規模も年々大きくなっており、交通機関が事前に運休を発表することも珍しいことではなくなってきました。日中の暑さはまだ8月とさほど変わりませんが、9月に入ると朝晩の気温が少しずつ下がってきて寝苦しさも和らぎ、だんだんと過ごしやすくなってきます。また、9月はお彼岸を過ぎればだんだんと秋めいた陽気になってきます。今年も残すところあと3か月ちょっと。年末になって今年一年を振り返った時に「充実した年だった」と思えるよう、日々計画を立てて過ごしていきましょう。ただ、一番は健康です。あなたのペースで無理のない計画を立ててくださいね。

敬老の日



9月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 キキョウ
- 💎 誕生石 サファイヤ
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・森下 千里 (9/1)
 - ・松田 翔太 (9/10)
 - ・泉 ピン子 (9/11)
 - ・天童よしみ (9/26)

📢 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

受話器の声が本人の声と違う気がするのはなぜ？

今の私たちの生活では携帯電話が欠かせませんよね。LINEなどでのやり取りで携帯電話を活用する人も増えてきましたが、やはり実際に電話として使う人の数は圧倒的です。ところで、電話をしているときに、受話器を通して聞こえる相手の声が「なんだか少し違う気がする」と思ったことはありませんか？実は、この受話器を通して聴いている声は、本人の声ではないんです。では誰の声なのかというと、これは「コードブック（電話の声の辞書のようなもの）」に載

っている「声の合成音」なんです。コードブックには数千種類もの声が登録されていて、この中から、話している人の声に最も近いものを選び出して、通話相手に送っているんです。なぜこんなことをしているのかというと、携帯電話などの通話機器が爆発的に世界中で広まり、通信がパンクするのを回避するためなのです。世界中の人の声をそのまま再現すると通信がパンクするので、それを避ける策として、コードブックによる技術が採用されているわけです。

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！

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

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

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

おくらとなすの和風マリネ



9月の旬の食材10選

ピックアップ

- おくら
- みょうが
- かぼちゃ
- まつたけ
- さつまいも
- まいたけ
- ズッキーニ
- しめじ
- ちんげんさい
- つるむらさき

材料 (2人前)

- ◆ おくら 5本
- ◆ なす 1個
- ◆ ミニトマト 6個
- ◆ 玉ねぎのみじん切り 大さじ1
- ◆ オリーブオイル 大さじ1
- ◆ しょうゆ 大さじ1/2
- ◆ 酢 小さじ1
- ◆ ほんだし 小さじ1/2
- ◆ 砂糖 小さじ1/2

作り方

- 1 おくらを縦半分に切り、なすを7~8mm幅の輪切りにし、ミニトマトを4等分に切る。魚焼きグリルに切ったおくらとなすを並べて、3分ほど焼く。
- 2 玉ねぎのみじん切り、オリーブオイル、醤油、酢、ほんだし、砂糖をボウルに入れて混ぜる。
- 3 オリーブオイルなどを混ぜ合わせたボウルに、焼いたおくらとなす、4等分に切ったミニトマトを加えてマリネする。

ピックアップ

おくらを食べて免疫力を維持し残暑を乗り越えて。

おくらという「ネバネバ」の印象が真っ先に来る人も多いのではないのでしょうか。実は、おくらにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれているんです。ビタミンとしては、免疫力の維持に役立つβカロテンや、細胞の生産や再生を助ける働きを持つ葉酸です。葉酸は特に赤血球の生産を助けているので、貧血になりがちの人にはおススメです。また、ミネラルとしては、高血圧予防に効果的なカリウ

ムや、骨や歯の形成に必要なカルシウムが含まれています。特に、カルシウムは、おくら100gあたり92mgも含まれており、これは牛乳に含まれているカルシウムの量に匹敵します。最後に食物繊維。おくらには、ごぼうの約2倍の食物繊維を含んでいます。また、あの「ネバネバ」成分を作るペクチンなどは、生活習慣病の予防にも役立ちます。残暑が厳しいこの季節も、おくらを食べて乗り切ってくださいね。





わくわく物語



伊達政宗(1567年～1636年)

儉約の仕方は不自由を忍ぶにあり、
この世に客に来たと思えば何の苦もなし



伊達政宗は、現在の山形県、宮城県、福島県の一部を治めていた戦国武将です。伊達政宗は、1567年に出羽国米沢城（山形県米沢市）で生まれました。幼少期は「梵天丸」という名前でした。しかし、幼少期に天然痘という病気を患い、右目の視力を失います。伊達政宗という片目を瞑った状態の「独眼竜」というのが有名ですが、片目の視力を失う原因となったのは病気だったのです。このせいもあって、子供の頃はかなりのコンプレックスを抱えていたと言われていました。そんな政宗を変えたのは、生涯の師とも言える虎哉宗乙（こさいそういつ）との出会いでした。虎哉は、政宗に仏教、漢学、文学などの学問や「武将としての生き方」を示し、その後の正宗の生き方に大きな影響を与えました。そして、政宗自身も己の弱さを克服する努力をしていきました。そんな政宗も13才の時に愛姫（めぐひめ）と結婚します。戦国時代にありがちな政略結婚でしたが、2人には4人の子供に恵

まれています。そして、15才の時に初めて戦に出て初陣をはたし、18才で家督を継ぎ伊達家の当主になりました。政宗は、当主になって以降は積極的に領土拡張を行います。数年の間に、福島、山形、宮城の3県を自身の勢力圏とするまでになりました。その後、政宗は、北条氏と豊臣氏との間で行われていた小田原合戦で、豊臣氏の傘下に入ることになります。このときも、小田原には予定よりも遅く到着したため豊臣秀吉の怒りを買って、危うく首が飛ぶところだったとも言われています。ですが、豊臣秀吉からは認められていたところもあり、その後の正宗は秀吉の戦に関して声がかかるようになり、朝鮮出兵の際も海を渡ったそうです。その後、徳川家康が統治する時代に移り変わると政宗は家康につき、江戸幕府の時代には仙台藩初代藩主となります。政宗の晩年は、仙台藩の発展に力を注いでいました。しかし、1634年頃から体調を崩しがちになり、1636年にこの世を去りました。

身体のみめ知識

冷えによる体調不良から身を守って。

夏の暑いときはエアコンをつけたり冷たい飲み物、食べ物も多くとったりすることで涼しさを得るので、服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。夏真っ盛りのおときはそれでもいいのですが、9月に入ると日中は暑く、朝晩は涼しいというような気温の変化が大きくなってきます。また、私たちの身体も夏の疲れがたまっていることが多いので、しっかりした体調管理をしないと「冷え」による体調不良を起こしがちです。冷えが原

因となる体調不良は、まずは自律神経の乱れです。エアコンを長く使用していると、自律神経系の交感神経が体温を逃がさないように血管を収縮させてしまうため血流が悪化し、冷え性を起こします。身体のだるさや食欲不振などを感じたら、まずは身体を温めて血行を改善することが大切です。首、手、足の保温や、40℃くらいのぬるめのお湯で半身浴するだけでもかなり改善されます。9月も体調管理を怠らないようにして下さいね。

