



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

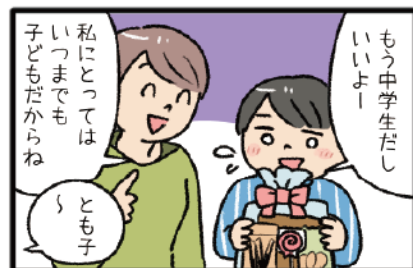


どうぞお気軽に
お電話ください！

こんにちは！院長の関口です！

令和7年度がスタートしてから一カ月が経過しました。4月から就職や異動などで新しい環境で生活をし始めた人たちも、やっと生活に慣れてきたところではないかと思います。慣れてくると、これまで新しい環境に適応しようとしてきたことで、溜まっていた疲れがドッと出てくることもあります。5月はちょうど大型連休があります。日々の緊張が解かれて、溜まった疲れを取り除いてくださいね。自然を見渡すと、桜が咲く季節も終わり新緑がきれいな時期になりました。もともと、緑色には心身の疲れを癒して緊張をやわらげ、気持ちを穏やかにするリラックス効果があると言われています。心身共に全力で過ごすには、休むときにしっかり休むことも大切です。ご自身の好みにあった休みの取り方でゆっくり休みながら、体調管理にも気を付けて過ごしてくださいね。

こどもの日



5月のゆかりのもの

- ✿ 誕生花 エーデルワイス
- 💎 誕生石 エメラルド
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・上田 晋也 (5/7)
 - ・藤原 竜也 (5/15)
 - ・江川 卓 (5/25)
 - ・有吉 弘行 (5/31)

📢 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

「たんこぶ」が頭やおでこにしかできないのはなぜ？

頭やおでこをぶつけた時にできる「たんこぶ」。漫画では、頭を殴られて大きなたんこぶができるというシーンをよく見かけます。でも、そたんこぶは、頭やおでこ以外の部位にできるイメージがありません。例えばお尻や腕、脚などを思いっきりぶつけても、こぶになるほど腫れることはなく、あざになることの方が多いですよ。実は、たんこぶの中身は、血液や血しょうです。打撲によって血管が破れたものの、皮膚には損傷がなかったことで、内出血を起こして

いる状態です。通常の内出血は、血管からあふれ出た血液が皮膚の下ににじんで広がります。これが外側から見えるのが、あざです。しかし、頭部の皮膚の下には脂肪や筋肉の層がほとんどなく、すぐに頭蓋骨に行き当たるため、血液は行き場がなく、その場にたまって外側に盛り上がってたんこぶとなります。つまり、頭やおでこは、皮膚のすぐ下に骨があるので、たんこぶができやすいというわけです。

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！

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

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

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

こごみのマヨ和え



材料（2人前）

- ◆ こごみ 6本(60g)
- ◆ 削り節 適量
- ◆ マヨネーズ 大さじ1/2



5月の旬の食材10選

ピックアップ

こごみ

◆ レタス

◆ ながいも

◆ そらまめ

◆ にら

◆ ぜんまい

◆ にんにく

◆ たけのこ

◆ ルッコラ

◆ たらのめ

作り方

- 1 こごみの丸まった先端をよく洗う。茎を4cmの長さに切り、先端と分けておく。
- 2 お湯を沸かし、こごみの茎の部分を30秒茹でる。その後、こごみの先端を加えて、さらに1分ほど茹でた後、ざるに上げて水気をよく拭き取る。
- 3 茹でたこごみをボウルに入れて、削り節とマヨネーズで和える。

ピックアップ

こごみの健康作用で暑い夏への準備を。

こごみは、低カロリーなわりに栄養価が高いと知られている山菜です。例えば、こごみには、ビタミンCや葉酸などのビタミン類、カリウムやカルシウムなどのミネラル、高い高酸化作用を持つβ-カロテンなどが含まれており、全体的に健康作用が期待されています。また、こごみには、食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維の中で特に多く含まれるのは「不溶性食物繊維」です。これは保水性が高いため腸内で

水分に吸収してふくらみ、便のカサを増やす働きがあります。これは、腸のぜん動運動を刺激するため、便秘の促進にも効果的です。こごみを選ぶときは茎が太くしっかりしていて粉を拭いている者が新鮮な証拠です。また、こごみを調理する際は油を使うと効率的にビタミンを摂取することができます。油を使って炒めることで、β-カロテンを効率的に摂取することもできます。



わくわく物語



森繁久彌（1913年～2009年）

そんなにたいそうなことは、
この世の中にはひとつもない。



森繁久彌は、昭和の芸能界を代表する国民的俳優の一人であり、映画・テレビ・舞台・ラジオ・歌唱・エッセイなど幅広い分野で活躍した人物です。森繁は、1913年に、現在の大阪府枚方市で3人兄弟の末っ子として、実業家の父親と海産物問屋の娘であった母親との間に生まれました。「久彌」という名前は、父親が実業家の岩崎久彌と深い親交を持っていたことに由来すると言われています。1934年、森繁は早稲田大学商学部へ進学します。在学中は演劇研究部に所属していました。この頃、森繁は、当時の東京女子大学の学生であった萬壽子夫人と知り合います。森繁は、その後に演劇研究部を脱退して、アマチュア劇団・中央舞台（後に人間座）を創立し、築地小劇場を借りて『アンナ・クリスティ』を上演しています。1936年、森繁は早稲田大学を中退し、東京宝塚劇場（現在の東宝）に入社します。当方では、馬の足などの役をこなしながら下積み時代を過ごしていました。1939年、森繁はNHK

のアナウンサー試験に合格し、満州に渡ります。満州では、アナウンサー業務のほか満州映画協会制作の映画のナレーション等も手がけました。帰国後は、劇団を転々としつつも「警察日記」などの作品で世の中に名前を知らしめていきます。また、役者以外にも、バラエティ番組唐のナレーションでは、独特な語り口が「森繁節」として親しまれました。晩年、森繁は妻や友人に先立たれて元気をなくす出来事はあったものの、元気に過ごしていました。ですが、2009年になると体調を崩しがちになり、入院生活の期間が長引くようになってきます。そして、2009年11月には96才の生涯を終えました。冒頭のメッセージは、森繁が残した多くの言葉の一つです。大正に生まれて戦争を体験し、芸能界で様々なことを見聞きしたことで、目の前にある大変そうに見えるいろいろなことであっても、俯瞰して見ると実は大したことがないと言っているかのような言葉ですね。s

身体のみめ知識



新緑の季節。森林浴で身体も心もリラックスして下さい。



新緑はリラックス効果があるのをご存知でしょうか。まず、緑色は副交感神経を優位にし、ストレスや憂鬱な感情を緩和してくれる作用があります。また、新芽が生える木々から発散される「フィトンチッド」は、副交感神経の働きを優位にして、ストレスを緩和してくれるといわれています。森林浴は、さまざまな研究結果が発表されており、憂鬱感の減少、血圧の低下、血中コルチゾールの減少が認められています。次に効果的なのがマイナ

スイオンです。マイナスイオンは、大気中に存在する負の電荷を帯びた分子の集合体で、爽快感、静けさ、空気の清浄さがあります。マイナスイオンは副交感神経に作用し、体をリラックスさせ、細胞を活性化して疲労回復させるなどさまざまな疾患の予防に有効です。マイナスイオンが多い環境では酸化が抑制され、アンチエイジングへの期待も高まります。新緑の季節は短期間です。ぜひ、森林浴で自然にも触れてみてくださいね。

