



こんにちは、えいらく台整骨院の院長小川です。

草木が萌える今の季節にぴったりのことわざがあります。「青葉は目の薬」…青緑の緑は、疲れた目を薬のようにすっきり回復させる効果があるということ。

お仕事でパソコンとにらめっこ、またはスマホや読書で活字を読み疲れたら、窓の外のみずみずしい緑色を見て目の疲れを癒しましょう♪

効果があるかないかは別として、春色に心が和むこと間違いなしです。

それでは今月も健康情報満載でお届けします。



えいらく台整骨院 伝言板



さくらは見に行きましたか？私、毎年さくらを楽しみにしています。今年のさくらは平年よりもかなり早かったですね。整骨院近辺でのおすすめは、やはり新柏駅前からのさくら通りでしょうかね。今年もキレイでしたね。今は散ってしまいましたが、少しずつ暖かくなっていきますので散歩でもしてみましよう！

まくら洗っていますか？

突然ですが、なぞなぞクイズを出題します！夜に働いて昼に休むものって、な～んだ？・・・本項の見出しから想像がついてしまいますね。答えはお布団。「昼に寝る人もいないじゃない」なんてつつこみはご容赦くださいませ（笑）。

ということで今回のテーマは枕の清潔です。「枕カバーを頻繁に洗濯していても、何だかにおいが取れない気がする」と首を傾げている奥様、残念ですが気のせいではありません・・・

1日の3分の1もの時間を頭皮や首に接している枕。汗や皮脂がカバーを通り越して本体に染み込み、汚れが蓄積されている可能性があります。さらに悪いことに、それらを餌にダニや雑菌、におい菌などが繁殖してしまうかもしれません。洗濯物の乾きやすいこれからの季節、肌荒れや頭皮トラブルの原因を一網打尽にしていましょ！

まずはあなたの枕が洗える素材かチェックしましょう。パイプやビーズ、ポリエステルなどは大体洗濯が可能ですが、一部出来ないものもあるので洗濯表示をご確認ください。洗えない場合は天日干しを。

水洗いOKの枕なら早速洗濯です！洗濯機の場合は、①洗濯機に水を張り、液体洗剤を溶かす（手洗い表示の場合はおしゃれ着洗剤がおススメ）。②枕カバーを外し、洗濯ネットに入れる。手洗いモードなど、優しく洗えるコースを選択。

手洗いは①浴槽や洗面台に水を張り、おしゃれ着洗剤を溶かす。②液に枕を沈め端から優しくもみ洗いする。洗い終わったら数回水を変えよくすすぐ。③両手で上から抑え水分を押し出す。出来るだけ水を切る。

洗った枕は時間をかけて天日干しし、しっかり乾燥させましょう。枕干しハンガーなどがあると便利です。

お砂糖スクラブ

肌のターンオーバーを促す美容術「スクラブ」といえば、塩で作られたソルトスクラブが有名ですが、粒子が角ばっていたり、溶けるのが遅かったりで「痛い」と感じる方も多いよう。

お肌が弱い人にはシュガースクラブがおすすめです。砂糖は水に溶けやすく、塩よりもなめらかで刺激が少ないため、ひりひりせずしっかり保湿が出来ますよ。

作り方は 砂糖3：オリーブオイル4 の割合でよく混ぜペースト状になったら完成。

肌のザラつきや硬さの気になる部分に塗って、くるくると回すように優しくマッサージしましょう。

簡単レシピ 自家製ポン酢



万能調味料ポン酢。大根おろしや、ステーキ、マヨネーズと混ぜてドレッシング etc..

使い方は無限大。自宅で作れば、買い忘れや添加物の心配も不要です！

<つくり方>

醤油7 : 柑橘果汁5 : みりん3

1. 昆布を浸した醤油とみりんを沸騰直前まで温め、昆布を取り出す。
2. 冷めたら果汁を加え、冷蔵庫で冷やし完成。

<アレンジ方法>

レモン・ゆず・すだちなど、何の柑橘果汁を使うかで風味が変わります。あえて強い酸味の米酢を使ったり、醤油を濃い口やたまりにしたりと、好みの味を追求してみてください。

◆ おわりに

「ヤマダ先生が好きなのは私です。」よくよく考えてみるとこの文章には、

①ヤマダ先生は私のことが好き ②ヤマダ先生のことが好きなのはこの私だ

と、真逆の2つの意味がありますよね。このように二通りの解釈が出来る文を「二義語」と呼ぶのだそうです。では「紅組には勝ってほしい」にある、二つの意味はなんでしょう？

体だけでなく、頭もストレッチが必要です。手持ち無沙汰な時には、周りにある二義語探しをしてみませんか？

*答え: 紅組の勝利を応援している／紅組なんかに負けるな

クロスワード

1	2		3	4B
	C		5	
6		7		
A		8		
9				

答

A	B	C
---	---	---

タテのヒント

- 【タテ2】 コンクールのカギを握る〇〇〇員
- 【タテ3】 八は〇〇広がり縁起良し
- 【タテ4】 羽生くんは金〇〇〇〇〇
- 【タテ6】 サザエ、カツオの妹
- 【タテ7】 博文、英明、四郎

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 食事途中に気分を変えるおかず
- 【ヨコ4】 幹より細い
- 【ヨコ6】 着物を仕立てる技術
- 【ヨコ8】 サントリーのウイスキー銘柄
- 【ヨコ9】 「瑠璃」と書く宝石

お知らせ

- ・ 4月29日は昭和の日の為、お休みとなります
- ・ 当店ご予約優先です。来院される時はご予約をお願いします！