



こんにちは、えいらく台整骨院の小川です。

昔々、今の中国・北京を首都とした「燕」という名の国があった頃、その国の昭王は「招涼の珠(しょうりょうのたま)」なる不思議なものを持っていたそうです。

これを持つと、どんな酷暑もたちまち涼しいものを感じられるのだとか。年々暑さを増す日本の夏に、招涼の珠さえあれば……と思わずにはいられませんね。

残念ながら私は持っていませんので、ひんやり素材とエアコンで暑い夏を乗り切りたいと思います(笑)!



## えいらく台整骨院掲示板



暑い日が続いていますね。今年が一番暑いのではと、毎年のように思いますよね。調べてみると2020年8月柏周辺の最高気温の平均は33.4℃でした。これを聞いてどう思いましたか？私は、平均にすると意外と低いなと思ってしまいました。今年はどうでしょうかね？

## あなたは何タイプ？肩こりチェック

一口に肩こりと言っても、ストレスや崩れた姿勢、運動不足、目や内臓の疲れと、原因は様々。以下のチェック表でご自身のタイプを把握し、つらい肩こり改善に役立てていただけたら幸いです。

### ＜血行不良型＞冷えなどで血行が悪く老廃物や血量不足で起こるタイプ

- 首や肩が硬く、押すと痛い
- いつも肩や背中が痛む
- 冷え、またはのぼせがある
- 月経が乱れがち、痛みがある
- シミや痣ができやすい
- 刺すような痛みがある
- 手先足先など末端の冷えに悩まされている

→半身浴や足湯などで体を温める、同じ姿勢でいない、適度な運動を！

### ＜水たまり型＞胃腸が弱り、水分代謝が悪くなって起こるタイプ

- 肩全体がだるい、重い
- 朝、筋肉のこわばりを感じる
- 食欲がない、胸やけがある
- お腹をくだしがちである
- めまいがある。または乗り物酔いをする
- むくみがち

→冷たいものの摂りすぎや暴飲暴食をやめるなど食生活の改善を！

### ＜ストレス型＞ストレスや疲労が元で体の気の流れが滞っているタイプ

- 寝つきが悪い
- ストレスや緊張に弱い
- イライラする方である
- お腹の張り、おならが多い
- 月経が不規則
- 後頭部から肩・背中がパンパンに張る

→趣味やマッサージなどでストレス解消を。アロマやハーブも◎！

### ＜急性型＞ブルーライトによる目の疲れや風邪などで起こるタイプ

- 首～後頭部がこわばる
- 頭痛がする
- 同じ姿勢でいることが多い
- パソコンやスマホをよく使う
- 眼精疲労を感じる
- 寒気・鼻水などの風邪の症状がある

→作業の途中でも肩回しなどストレッチをしましょう。また風邪のひきははじめは生姜やシナモンを。慢性化することもあるので注意です。

発行：えいらく台整骨院

住所：柏市豊住 5-14-22 宮原ビル1階

ご予約はお電話・Line・HPの予約受付フォームからお願いします！

Tel : 04-7162-4976

HP <http://www.eirakudai.com>

## お手軽、体幹トレーニング

今はやりの体幹トレーニング。表面の筋肉だけでなくコアを鍛えてしなやかで強いからだを作ります。体幹トレーニングで定番の「プランク」はご存知でしょうか？プランク(板)とは、体を板のようにまっすぐに保つ腹筋トレーニングです。床に肘をつき、腕立て伏せの格好をして、姿勢を保ってみましょう。まずは30秒×4セット、慣れたら2分間を目標にしてみてください♪簡単そうに見えても結構きつい！毎日続けると、ほどなくしてお腹が引き締まってきますよ。



## 簡単レシピ

### モロヘイヤとトマトの冷奴



#### <材料>

絹豆腐・・・1丁                   ◇オリーブ油・・・大  
モロヘイヤ・・・1/2束           1  
トマト・・・1個                   ◇醤油、レモン汁・・・  
各小1

#### <つくり方>

1. モロヘイヤをゆで、冷水で冷やし、みじん切りする
2. トマトを角切りし、◇の材料とモロヘイヤを混ぜる
3. 水切りした豆腐にたっぷりのせて完成！

#### <このレシピの効果>

トマトには抗酸化作用・コラーゲンの生成を助けるビタミンCやカロテン、モロヘイヤとオリーブ油にはメラニンの排泄を促すビタミンEが豊富。体の中から紫外線ケアが出来るレシピです！

## ◆おわりに◆

年始のご挨拶さえ、メールやラインが増える今。「手書き」の温かみが再確認されているようです。ちょうど今は暑中見舞いの時期ですね。普段はもっぱらデジタル派のあなたも、あえて手書きで心のこもったお便りを出してみませんか？郵便局や雑貨屋さんなどでは夏らしいプリントはがきや便せんがたくさん売っています。遠く離れたご家族やご友人の顔を思い浮かべながら、はがきを選び、言葉を届けましょう♪ちなみに暑中見舞いは立秋の前日頃まで。これを過ぎたら「残暑見舞い」となります。

## クロスワード

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

答 

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

#### タテのヒント

- 【タテ1】 陰暦5/28に降る雨。曾我の雨
- 【タテ2】 六角板状の結晶をなす鉱物。薄くはがれやすく真珠光沢がある。きららとも。
- 【タテ3】 呼吸のための管
- 【タテ4】 火山活動による陥没地にできる湖。
- 【タテ7】 ポスの別称

#### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 冬開催の〇〇〇オリンピック
- 【ヨコ4】 小学一年生になったら背負うもの
- 【ヨコ5】 戦国武将「〇〇〇氏郷(うじさと)」
- 【ヨコ7】 法要で鳴らす 金属製の大きな打楽器
- 【ヨコ8】 小麦粉の古い呼び名

## お知らせ

- ・8月22日～25日は夏季休業となります。
- ・当店はご予約優先です。ご予約をお願いします！