



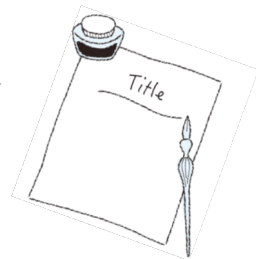
こんにちは、えいらく台整骨院 院長のおがわです。

秋らしく過ごしやすいい日が多くなりましたね。夏の疲れは出ていませんか？

涼しくなってきたのに、「なぜだか元気が出ない」「食欲が湧かない」「頭が痛い」「だるい」。このような体の不調の原因は秋バテにあるかもしれません。

冷たいものを控える、ぬるめの湯でじっくり温まるなど、生活リズムを整えるように心がけてみましょう。

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 掲示板



毎年10月になると今年もあと3か月だなあとと思います。そしてもう一つ、今年も早かったなあ。これは年齢を重ねるとそう考える人が多いように思います。諸説ありますが、新しい情報が少ないと早く感じるようです。今からでも遅くはないです。なにか初めてみませんか？
わたしは・・・。聞いていただければお話いたします！

毛根すっきり、自宅で頭皮クレンジング

美容院では頭皮クレンジングやヘッドスパをメニューに入れているお店も多いですよ。行きつけのお店で体験したことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。施術後の頭皮のさっぱり感、病みつきになりますよね～！

それもそのはず、頭皮には顔のTゾーン（額・鼻）のおよそ3倍程度の皮脂量があると言われていて、毎日しっかりシャンプーしていても、実は落としきれない汚れがどんどん蓄積しているのです。皮脂の詰まった毛根からは健康な毛が育ちにくく、抜け毛や薄毛、ふけかゆみなどの頭皮トラブルに見舞われます。

特に「頭皮の匂いが気になる」「夕方になると脂ぎってくる」「ワックスなどのスタイリング剤をよく使用する」、このような方には定期的な頭皮クレンジングをおすすめします。

「でもそんな頻繁に美容室には通えない」、そんな声が聞こえてきそうですね。なにも心配いりません！特別な道具も必要なしのお手軽クレンジング術をご紹介します。

用意するものはお顔用のクレンジングオイルだけ。普段顔に使っていて問題がないものは、頭にも安心して使えます。

まずは念入りにブラッシングを行い、髪を濡らさないまま数分間湯船に浸かり血行を良くします（面倒な方は省いても可）。

クレンジングオイルを少しずつ手のひらに出し、頭皮になじませていきます。1分間頭皮全体を優しくマッサージして、よく洗い流します。仕上げにいつものようにシャンプーをして完了♪ 週1ペースがベストです。

プロの技にはかないませんが、すっきりした地肌を手軽に手に入れることができます。お肌が弱い方は、ホホバオイルなどを使うといいかもしれません。

果物アレルギー…？

大人になってから急に食べられなくなった果物・野菜はありませんか？例えばりんご、桃、キウイなど人それぞれですが、食べると口にかゆみや腫れ、のどのイガイガ感等アレルギー症状を引き起こす方が増えています。思い当たる方、もしかして花粉症をお持ちでは？これは口腔アレルギー症候群と呼ばれるもので、花粉症患者の10人に1人は発症するとされています。

普通の食物アレルギーと異なる点は、花粉のアレルゲンに似た構造を持つ食物を食べた時、花粉が侵入してきたと体が勘違いし、アレルギー症状が起きること。ご自身がアレルギーを起こす花粉と、類似する食物を把握しておきましょう。

簡単レシピ

鯖缶でユッケ風



<材料>

- ◇鯖缶・・・1缶
- ◇醤油・・・大1
- ◇玉ねぎ・・・1/2個
- ◇胡麻油、にんにく
- ◇卵黄・・・1個
- ・・・小1
- ◇蜂蜜・・・小1/2

<つくり方>

1. 玉ねぎをスライスし、水につけておく
2. 鯖の水煮缶から鯖を取り出し、全ての材料を混ぜる
3. お皿に玉ねぎを敷き、その上に混ぜた鯖とトッピングで卵黄を置いたら完成！

お好みでコチュジャンや生姜、ごま、小葱などを追加しても

<鯖缶の効果>

健康的な血液を維持するEPAやカルシウム、ビタミンDなどが豊富で、人間の「骨」に必要な成分がほとんど入っていると話題に。お安い上に、調理済み、栄養満点のスーパー缶詰です！

◆おわりに

朝目が覚めたら、首に猛烈な痛みが…！寝違えてしまった日の朝は起きるのがつらいですね。寝違えの主な原因は、寝相の悪さや合わない枕などで首に負担をかけてしまうこと。一番の治療法は痛まない角度で安静にすることですが、なかなかそうも言ってもらえませんよね。そんなときは痛い所を10分～15分アイシングしましょう！反対に無理にストレッチしたり、動かすのは絶対NG！基本的に数日程度で痛みが引いていくことがほとんどですが、不安があればいつでも当院にお越しください。

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】地球は海と〇〇で出来ている
- 【タテ2】東京メトロ半蔵門線 神保町⇄?⇄半蔵門
- 【タテ3】後ろ髪を結び上げる、和装の華やかな髪形 銀座のお姉さまに人気？
- 【タテ5】美容室でカット・カラー・〇〇〇のフルコース
- 【タテ6】パンダの主食

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】日本のお茶といえば
- 【ヨコ4】語源は麻雀。無難なことを指す言葉
- 【ヨコ7】バブル期に人気を博した日産の高級車。
- 【ヨコ8】浩二、宏・・・彼らの名字は？

お知らせ

・当店はご予約優先です。