

こんにちは！えいらく台整骨院 小川です。

4月は虹が出やすくなる時季なのだそう。そういえば植木にジョウロで水やりをしている時、よく小さな虹がかかるような…。明るい太陽の中、庭の虹が「素敵な一日を！」と声をかけてくれているような気分になりますね。

この春から入学や就職、職場の異動などで心機一転、新しい生活に飛び込んだ方も多いかと存じます。最初から飛ばし過ぎず、あなたのペースで新しい環境に適應できることを願っています。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 掲示板



急に暑くなってきましたね。患者さんから、足がつったと聞くことが多くなってきました。朝と昼間の気温差がある事により、思った以上に汗をかいてしまい、水分補給・ミネラル補給などが十分にできずに足をつってしまった可能性があります。水分補給・ミネラル補給を忘れずにしてくださいね。

花粉症とまつげの関係

ズルズル止まらない鼻水とくしゃみ、喉鼻のゴロゴロ感や痒み。「いっそ取り出して洗いたい！！」と意味不明な気持ちになりませんか？すご〜くわかります（笑）。

花粉による悩ましい症状の一つに目のかゆみがありますが、主な原因としてまつ毛に付着した花粉が挙げられます。元々まつ毛の役割は「目に異物を混入させない」こと。つまりまつ毛は眼球を守る盾なのですから、外出すると当然大量の花粉に付着します。

痒みに耐え切れずその状態で目をかいてしまったら……？せっかくまつ毛が防いだ花粉を自分の手で引き入れてしまうことは、想像に難くありませんね。さらにここ最近「まつ毛エクステ」で症状に拍車をかけている場合もあります。自分のまつ毛よりもボリュームアップでパッチリ可愛い瞳にしてくれますが、その分吸着面もボリュームアップ。よりたくさん花粉をキャッチすることになります。この季節のまつ毛エクステは花粉症の症状を悪化させる可能性が高いので、育毛期間と割り切ってお休みするのが得策かも。

加えて、花粉に晒されて敏感になっている目の周りには細心の注意を払いましょう。例えばパウダーファンデーションによる痒みを防ぐためにリキッドタイプに変更する、ラメ系のアイシャドウは使わないなど、お化粧品にも工夫が必要です。

目を守るベストは「花粉症用サングラス」を着用することですが、マスクよりも一般化していませんし、ファッションなどの観点からつけないと思う人がいるのも頷けます。

そんな方は帰宅後すぐ目元にドライヤーを当て花粉を吹き飛ばしましょう。痒みが出たら搔かずにアイシング！そしてよく洗って保湿を。



とれた歯はくっつく！

春の原っぱを思いっきり走り回る子どもたち。想像しただけであたたかな気持ちになりますね。そんな遊び盛りのお子様がいるご家庭の方に知っておいてほしいことがあります。

「けがで抜けてしまった歯は、くっつく可能性があります」。

もしも歯が抜けてしまった時は、抜けた歯を探し水でさっとすすいだら、タッパーなどの容器にいれ、生理用食塩水や牛乳（できれば無・低脂肪）にひたしておきます。その際、歯の根元の方はデリケートなので、持たないように気を付けてください。容器が無い場合には、すぐに元の位置に差し込む or ほっぺの内側に入れて、急いで歯医者さんに行きましょう。早ければ早いほど元のようにくっつく可能性が高いですよ。

簡単レシピ ピリッと菜の花



<材料>

- ◇菜の花・・・2束 ◇醤油・・・大2
- ◇辛子・・・大1

<つくり方>

1. 菜の花は茹で過ぎないように注意しつつ湯がく
2. 水分を軽く絞り、2cmくらいの幅に切る
3. 辛子と醤油を先に混ぜ、そこに菜の花を加えて冷やし完成

<菜の花の効果>

菜の花にはカロチンや各種ビタミン、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。ただしビタミンCは、茹ですぎ・水にさらし過ぎに弱いので「サッと」を合言葉に調理しましょう。

◆おわりに◆

子どもの頃夢中で読んだ絵本や児童書はなんですか？冒険、魔法、推理、友情 etc..好きな本には（幼少期だと尚更）その人の個性が出ますよね。

もし今読みたいものがないのなら、昔大好きだったあの本を読み返してみませんか？

どうして心惹かれたのか考えたり、気づかなかった伏線を見つけたり。

はたまた、想像だけでどこまでも飛び何者にもなれたあの頃の気持ちを思い出すかもしれません。それでは来月号もお楽しみに。

クロスワード

1		2		3
4	5	B	6	
7A				C

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】 曲がる変化球
- 【タテ2】 MCのこと
- 【タテ3】 ふかふかあったかい〇〇〇布団
- 【タテ5】 ガーリーな服にはリボンとこれ！
- 【タテ6】 一人部屋

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 映画や音楽を楽しむこと
- 【ヨコ4】 今夜は羽目を外して……
「今日は〇〇〇〇〇で飲みましょう！」
- 【ヨコ7】 籠球と書いて〇〇〇〇〇ボール

おしらせ

- ・ 4月29日（金・祝）は昭和の日の為、お休みです
- ・ 当店はご予約優先です。お電話などで予約をお取りください