

こんにちは！えいらく台整骨院の小川です。

ずいぶん日差しが強くなってきましたね。

近年の暑さのせい、最近では男性向けの日傘も売れているようです。

ところで今でこそ「傘」といえば雨傘を連想しますが、元々「日傘」が先に誕生したようです。明治時代になると、縁にレースが付いた可憐な日傘が人気を博したのだとか。その名も「美人傘」！

日傘は紫外線から肌を守ってくれるので、ピッタリの名前ですね。



えいらく台整骨院 掲示板



先日、友人とウォーキング&ランニングに行ってきました。久しぶりにランニングをしたので、運動後はとても気持ち良かったのですが筋肉痛があちこちに出てきましたね。運動してなかったので、続けていきたいと思えます。雨が多い5月になりそうですが、皆さん！ウォーキングしてみませんか！？

ウォシュレット、使いますか？

日本に洋式トイレが入って来たのは、「文明開化の音がする」明治時代。とはいっても一般にはなかなか普及せず、外国人・富裕層向けの代物という位置付けでした。

時は流れ 1960 年代、高度経済成長期の団地ブームによってようやく日の目を見ることになりました。トイレ輸入から 70 年もの時を経て一般家庭に普及し、遂に 1977 年和式便所を追い抜きました。ここまでが我が国のトイレの歴史。今ではほとんど見なくなった和式便所ですが、半世紀前までは長い間王座に君臨していたのです。なんとも感慨深いというか、時代の変化を感じますね。

さて洋式トイレにすっかり慣れた日本人は、更なる高みを目指します。あたたかい便座にウォシュレット、自動掃除機能に勝手に開け閉めされるフタ。この数十年で他国の追従を許さないトイレ技術を手にしました。

そんな世界一清潔で便利な日本のトイレなのに、「**自宅以外のウォシュレットが使えない**」という人が**全体の3割もいらっしゃるのです（加えて全く使わないという人も2割ほどいます）**。

やはり理由は衛生面。「他の人が使ったのなんて、なんだか汚そう」……わかる気がします（笑）。きれい好きの多い国民性がここにも表れていますね。

実際のところウォシュレットは本当に清潔なのか調べてきました。

ウォシュレットのノズルには技術者の大変な工夫が施されていて、秘密はその角度。お尻に当たった水がノズル側に直接落ちない角度は 43° なんですよ！さらにノズル使用後には外側だけでなく、中のパイプを洗浄し衛生を保っているのだとか。公共のトイレは管理者によるので一概には言えませんが、安心して使える設計になっているんですね。

これで外トイレ NG 派の方が少しでも安心できるといいのですが・・・。



鼻にまつわる小話

今からちょっとした透視をしますね。今あなたの鼻、つまっていますよね？
 ・・いきなりなんだ！？と思われたと思いますが（笑）、騙されたと思って片鼻ずつ呼吸してみてください。どちらかの鼻の通りが悪くありませんでしたか？
 これは鼻かぜをひいていない健康な人でも起こります。
 左右の鼻は数時間ごとに交互の鼻を開くようにしている（専門的にはネイザルサイクルと言う）んですって。
 だから風邪の時にも片方から鼻水がツーっと垂れてくるんですね。
 周りの人にも「透視」してビックリさせちゃいましょう！！

簡単レシピ

たけのこのあく抜き



<材料>

- ◇たけのこ・・・1本 ◇ぬか・・・1握り
- ◇唐辛子・・・1本

<つくり方>

1. 根元の固い部分と、先っぽ5cmを切り、縦に数センチほどの切れ目を入れる
2. 筍を入れた鍋にひたひたの水・ぬか・唐辛子を加え強火で沸騰させる
3. 筍が浮かないよう落し蓋して、弱火で1時間ほどゆで、竹串が通るようになったらあら熱を取り、皮をむいて完成です

<たけのこの効果>

春の味覚、特に4~5月の筍はあっさり甘く柔らかく香り高い。筍にはカリウム・食物繊維・アミノ酸などの多くの栄養素が含まれています。

◆おわりに◆

暖かく過ごしやすいこの季節。活動的になるのはなにも人間だけじゃありません。越冬した害虫も活発になります。虫の中でも特に嫌われ者のゴキブリは、6月からが最盛期。最盛期が来る前に駆除剤や掃除などの対策をしましょう。

ところで家の中に足の長〜い大きな蜘蛛を見かけませんでしたか？その見た目故に誤解されがちですが、彼らは「アシダカクモ」というゴキブリ退治最前線で戦う益虫です。テリトリ内のゴキブリをせん滅したら移動しますので、見かけても殺さないように！

クロスワード

1		2		3C
		A		
4	B		5	
		6		7
	8			

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】 眼球のレンズの役目を果たす部分
- 【タテ2】 夫婦とは夫と〇〇
- 【タテ3】 海⇄〇〇
- 【タテ5】 儒教の始祖
- 【タテ6】 今月5日に空を舞いました
- 【タテ7】 野生的で洗練されていない様

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 あじさいの葉によくいる虫
- 【ヨコ4】 〇〇竹梅
- 【ヨコ6】 人気の〇〇〇ドリンクでダイエット
- 【ヨコ8】 深部体温を上げて〇〇〇〇アップ

お知らせ

- ・5月21日（土）は院長都合によりお休みとなります
- ・当店はご予約優先です。ご予約をお願いします！