

こんにちは！えいらく台整骨院 小川です。

道端に咲いていたハルジオンがいつの間にかほとんどヒメジョオンに変わっていて、季節の移ろいを感じる今日この頃です。

ヒメジョオンは明治の初めに「柳葉姫菊」として輸入され、瞬く間に野生化。今やどこにでも咲く花(雑草?)となりました。ハルジオンは、茎が空洞でつぼみはうつむき。対してヒメジョオンは茎が詰まっていて、つぼみは上を向いています。雑草だと思っていた花が元は観賞用だったと聞くと、ちょっとお得な気分になりますね。



## えいらく台整骨院 掲示板



梅雨入りしましたね。急に寒くなって、慌てて暖かい上着を出してきました。

これからあじさいが見ごろですので、晴れた日に見に行ってみてはいかがでしょうか？私も毎年散歩がてら見に行っている場所があるので、今年はランニングしながら行ってみようかと考えています。当院の入り口にもあじさいを置きましたので、通りがかりにご覧になってください。

## ハッキリ寝言の正体とは

寝ているはずの家族や友人が突然、「やめてよ！」や「今日は〇〇しないといけないんだよ」など、ハッキリまたは長い言葉を放ち、びっくりした経験はありませんか？逆に「あなたってまるで起きているような寝言言うよね」と指摘されたことは？

もによもによタイプの寝言はごく一般的で、浅い眠りのレム睡眠時に出ていることがほとんど。夢と一致する内容であったり、現実離れた寝言だったりしてさしたる問題がない一方、上記のようなハッキリ発言タイプは、心身が疲れているサインかも。

こちらはノンレム睡眠時（脳も体も休息している時間）に起こり、日常生活に関する発言や、怒りや悲しみなどのマイナスの感情が現れやすいのだそうです。

**ハッキリ寝言タイプは、大きなストレスを抱えている人、明るい・気がきく・人当たりがいい・言いたいことを飲み込んでしまう人に多く、覚醒時には言えないことを寝ている間に表に出している可能性が。**中には寝ながら泣き出す、怒鳴るなど感情があふれてしまう人もいらっしゃるそうです。

**「普段温厚なのに寝言がキツイ人」は自分が安心できる方法で、心や考えを表に出す方法を見つけましょう。**

大きな声で歌ったり、日記を付けたり、心がもよもよしているならチラシの裏に頭に浮かんだありのままの言葉を書きなぐってみる。決して綺麗な言葉じゃなくていいのです。あなたの感じたことをそのまま表現する練習を繰り返すうちに、心の荷物が軽くなり、真夜中の暴言も減るはず。

大抵の寝言は無害であり治療の必要はありません。しかし笑い話で済まないような酷い寝言や動きが続く場合は専門家にご相談ください。



## 浴室カビ撃退！

いつの間にかサッシや排水溝、タイルの目地などに現れるカビ。お風呂カビのほとんどは、「湿気」と「石鹸カスや皮脂汚れ」が原因です。ほどよい湿気と湿度が保たれる浴室は、奴らにとって最高の住処なので、気を付けないとあっという間に占拠されちゃいます・・・。

お風呂から上がる時はシャワーで水を撒き、汚れを流します。そして浴室乾燥機がついているお宅では入浴後2時間ほど乾燥、換気扇は入浴時以外つけっぱなしがベストです。さらにガッツがあれば、お風呂の残り湯で掃除をし、そうきんで鏡や台の水気を拭く。そこまですればあなたの浴室はカビ知らずです！！

### 簡単レシピ

## かぼちゃのベジチョコ



#### <材料>

- ◇かぼちゃ・・・200g
- ◇アーモンド・・・少々
- ◇チョコ・・・100g

#### <つくり方>

1. かぼちゃを5ミリくらいの厚さに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する
2. 細かく砕いたチョコレートを湯せんにかけて溶かす
3. かぼちゃをチョコレートに半分くらい浸し、お皿に並べ、砕いたアーモンドを振りかけたら完成！

#### <このレシピの効果>

野菜嫌いなお子さんでも美味しく食べられる栄養満点のおやつです。チョコを全体にかければ野菜とはバレないかも！さつまいもなどもおすすめ。

### ◆おわりに◆

「暗いところでテレビを見たり、本を読んだりすると視力が落ちる」とすっかり信じて大人になりましたが、最近はそのような行動が視力低下の原因とは関係ないという意見が主流になったそうです。というのも、電灯がなかった時代に比べてはるかに明るいはずの現代において、近視の人が多きことなどが根拠とされているのだとか。たしかに・・・。

とはいえ暗いところでの読書やテレビ、スマートフォンの使用は目のピントが合いにくく、眼精疲労を招きます。目は休み休み使しましょう。

## クロスワード

1	2	3	4	5
6				A
7				
8			9	10
11	C			B

答

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

#### タテのヒント

- 【タテ1】 お尻にはさみを持つ小さな昆虫
- 【タテ2】 額から鼻に白い線がある動物は？
- 【タテ3】 昔からの意味
- 【タテ4】 群れで住んでいます
- 【タテ5】 フランス語で木靴
- 【タテ10】 ○○レベル、○○フィクション、○○言語

#### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 春の七草のひとつ
- 【ヨコ6】 隣どおし あなたとあたし ○○○○○～♪
- 【ヨコ7】 仲良しばかり優遇する
- 【ヨコ8】 知らんぷり
- 【ヨコ9】 嫁いできた女性の呼び方
- 【ヨコ11】 ダーウィンの○○○論

お知らせ

・当院はご予約優先です。ご予約をお願いします！