

こんにちは！えいらく台整骨院 小川です。

はじめと雨が続くなあとと思えば、突然のカンカン照り。珍しく天気がいいと思えば夕方にはゴロゴロゴロ……梅雨の天気は難しいですね。こんな時期は天気予報のチェックが欠かせません。

ところで雨のち晴れの「のち」には、どんな意味があると思いますか？「のち」はそのまま、後からという意味ですが、気象情報の場合はお昼頃を境に天気が変わるとき「のち」の表現を使います。梅雨空に負けず、今日も元気に頑張りましょう！



えいらく台整骨院 掲示板



今年はずいぶん早い梅雨明けでしたね。梅雨が明けたと思ったら、35℃を超える日が続いて、まだ6月なのにこの気温！？と、思ってしまった。暑さになれていないので、かなりきつかったですね。最近では、「足をつった」と聞くことが多くなりました。原因の一つとして、ミネラル不足があります。水分補給に気を付けてくださいね。

あなたに似合うサングラスは？

肌の老化の原因、堂々の第一位は紫外線。日照りの厳しいこの季節、日焼け止めに日傘や帽子などなど、しっかりと対策されている方がほとんどかと存じます。

しかし、瞳を守っている方は意外と少なめなよう。目から入る紫外線でも日焼けすることはありますし、慢性的な充血や白内障などの眼病リスクも増加します。美容健康のため、サングラスなどで日常的に目を守ることが大切です。

せっかくサングラスをかけるなら、自分に合ったオシャレなものを選びたいですね。

サングラス選びの鍵となるポイントは、「ご自分の顔の特徴と、逆の要素を持つもの」を選ぶこと。タイプ別に分け、具体的にご紹介します。

- ・可愛らしい丸顔さんには、スクエアタイプ。丸いフレームは丸顔さんには不向きなので、少し角があるシャープな形がおすすめです。引き締まった印象を与えてくれますよ。
- ・顔の縦ラインが強調されがちな面長さんには、ラウンド型で柔らかみをプラス♪ 近年のレトロブームもあり、とても人気のフレームです。
- ・エラが気になる四角顔さんにはオーバル（楕円）型。角ばったラインをカムフラージュし、優しい印象を与えてくれます。
- ・スッキリとした頬とシャープな顎の逆三角顔さんには、四角めのフレーム（スクエアまたはポストン）が◎。輪郭の鋭さを抑え、ふんわりとした印象が得られます。
- ・それより、顔の大きさが気になる…という方は大きいレンズのサングラスで小顔効果を狙い撃ち。



今年の夏は自分にぴったりのサングラスをかけて、オシャレに紫外線対策をしちゃいましょう。

発行：えいらく台整骨院

住所：千葉県柏市豊住 5-14-22 宮原ビル1階

ご予約はお電話、HP・LINEからお願いします！

Tel : 04-7162-4976

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

脳を育てる

人間の脳はいつまで成長すると思いますか。子供の頃？ 成人まで？

……実は、なんと100歳まで成長し続けるのだとか！

日本人女性の平均寿命が87歳ですから、生涯と言っても差し支えないですね。

そのためには「身近にワクワクする物事があること」「自分の年齢をとびきり若く見積もって（20歳くらいサバを読んで）行動すること」「新しいことを学び続けること」だそうです。

逆に脳の老化の一番の原因は、本人が諦めてしまうこと。

何歳になっても好奇心を持って、ワクワク生きていれば、いつまでも脳は成長してくれるということですね。

簡単レシピ

ダイエット豆腐粥



<材料>

- ◇ゆでささみ・・・1本 ◇片栗粉・・・大1
- ◇絹豆腐・・・1丁 ◇ねぎ、胡麻油
- ◇鶏がらスープの素 ・・お好み
- ・・小2

<つくり方>

1. 鍋に水 350 ccと豆腐を入れ、弱火に欠けながらおたまなどで豆腐をつぶす
2. 茹でたささみをほぐしてから、鶏がらスープの素と一緒に鍋へ投入
3. 沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみが出たら完成！

<このレシピの効果>

簡単で美味しく、お腹にたまるダイエットレシピです。暑いからといって冷たいものばかりでなく、温かなものもお召し上がりくださいね！

◆おわりに◆

「手足口病」、ご存知ですか？ 子育て中の方にとっては身近な名前かもしれませんが。手足口病は子どもの三大夏風邪の一つで、その名の通り手や足の裏、口内などに小さなプツプツが出来る・熱が出るといった症状。ピークは7月、まさにこれから猛威を奮うウイルスです。患者さんの約8割が幼児で「子どもの病気」として認識されていますが、まれに大人も感染します。しかも大人は重症化しやすく、インフルエンザ級の苦しみを伴う場合も。大人だからと気を抜かないで、予防と免疫力向上に励みましょう。

クロスワード

1	B	2		3
		A		
4	5		6	
7			C	

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】 曲がること、変化球のひとつ
- 【タテ2】 女のきょうだい
- 【タテ3】 給付金、〇〇〇されました？
- 【タテ5】 透かし模様の可愛い布
- 【タテ6】 中学生くらいから家にこれが欲しい？

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 目が覚めているのに動けない!?
- 【ヨコ4】 会社の飲み会でよく使う言葉「〇〇〇〇〇」
- 【ヨコ7】 5人1チームで行う球技。
〇〇〇〇〇ボール

お知らせ

・当院はご予約優先です。ご予約をお願いします！