

こんにちは！えいらく台整骨院の小川です。
気がつけば一日中クーラーの効いた部屋で過ごしていた……なんてことが続いていますか？日がかげってから外を歩いてみる、家中の窓を開け放って大掃除をしてみるなど、健康のためにわざと動く予定を入れ、外の空気を吸うようにしましょう。冬にはつらい「網戸掃除」や、乾きにくい「大物洗濯」も、夏の太陽の力を借りるとあつという間にキレイさっぱり片付きますよ♪
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



暑い日が続いているのでお家で過ごすことが多いと思います。最近、子供が本をよく読むようになり、本屋さんへ行くことが多いのですが、よく行くのが柏の葉にある「柏の葉 T-SITE」の蔦屋書店です。ここは、児童書がとても多く子供が本を買いに行くときには、ここへ行きたいと言っています。本好きのお子さんがいる方はおすすめですよ！！

虫刺されから身を守る方法

夏の風物詩といえば、お祭りや花火、海にプールなど、楽しいことがたくさんありますね！でも、そんな楽しい出来事について回るイヤ～なヤツ、いませんか？そう、蚊です。

「今年の夏は一度も刺されなかった」なんてラッキーな人は、そうそういないのではないかなあとと思うほど、日本全国いつでもどこにでも生息していますよね。でも実は蚊にさされやすい人には特徴があって、同じ場所に居ても被害を受ける割合は随分違っているのです。

蚊は暗い色に集る習性があるため、黒い服を着ている人や色黒の人によく集ってきます。他にも、お酒を飲んでいる人、汗っかきの人、妊婦さんなど、体温が高めの人も餌食になり易いです。

近年、ある男子高校生が「蚊に刺されやすい人は、足の常在菌の種類が非常に多い」ことを発見しました。足（特に足の裏や指の股）をアルコールで拭くだけで驚きの効果が得られるとのことなので、蚊に刺されやすい人はぜひ試してみてください。

他にも、明るい服を着る、こまめに汗を拭き清潔を保つ、室内では扇風機を使い蚊が近寄れないようにするのも大変効果的です。肌の弱い人や小さなお子様には、虫が嫌いなハーブを使った虫よけが安心ですね。

蚊は早朝と夕方頃、活発に活動しています。その時間帯に外出される場合には、いつもより入念な虫除け対策を行ってください。

夏は蚊以外にも悪さをする生物がたくさん増えます。高温多湿を好むダニは梅雨明けから夏にかけて爆発的に増加しますし、海水浴場でクラゲに刺されてしまうこともあります。私たちよりはるかに小さい蚊やダニやクラゲですが、ただ痒いだけでなく、最悪の場合は命取りになることもありますので、きちんと対策をとってご自分の身を守りましょう！



疲れたときに試して欲しい3つのこと

首・肩・腰が重い、疲れてしまったときは、どう対処していますか？家族に肩もみを頼んだり、自分で凝った部分を押したりしてなんとかごまかす・・・といった生活を送っているならば、ぜひ試して欲しいストレッチ術があります。

◎肩こりには、背泳ぎの動きをしてみましょう。

◎首をほぐすためには下手なツボ押しではなく、腕を大きくグルグル回すこと

◎腰の疲れには、サンバのようにお尻をフリフリ振ってみましょう

とても簡単なのでぜひやってみて下さいね！お体に痛みがある場合には無理をなさらずご相談ください。

簡単レシピ

自家製スポーツドリンク



<材料>

- ◇水・・・1ℓ
- ◇塩・・・1～2g
- ◇レモン汁・・・小1
- ◇砂糖・・・15g

<つくり方>

1. 容器に材料を全て加え、よく混ぜ合わせます。
2. 冷蔵庫で冷やして出来上がり。胃腸が弱っている時には常温で飲みましょう。

*砂糖を黒砂糖に、レモン汁を他の柑橘類やフルーツ酢に、など色々アレンジも楽しめます！

<このレシピの効果>

熱中症予防に欠かせないスポーツドリンク！しかし、市販のものは糖分や塩分が高く、意外と高カロリーです。手作りなら自分好みで作れるので、分量を調整してお好きな味を見つけましょう。

◆おわりに◆

1ページ目で虫刺されの話をしたが、地域によって、蚊に「刺される」「食われる」「かまれる」と様々な表現があるのだとか。全国的には「刺される」が最多で、僅差で「食われる」が続くようです。あなたはどれが一番しっくりきますか？地域によって言い回しが違うものって、たくさんありますよね。「関東ではマック、関西ではマクド」のように有名なものから、自分では全く気付かなかったけれど、旅先で方言だと知るようなものまで…。調べてみると面白そうですね。それでは来月もお楽しみに♪

クロスワード

1	D		2	3
		4B		C
5A				
		6		
	7			

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】石器時代、〇〇〇〇器時代、鉄器時代
- 【タテ2】 temple
- 【タテ3】 観光客を英語で
- 【タテ4】 火山活動で出来た大きな凹地。阿蘇など

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 直〇、曲〇、導〇、路〇
- 【ヨコ2】 原子番号26番、Fe
- 【ヨコ4】 昔はモノクロだったテレビも、今ではこれが当たり前
- 【ヨコ5】 高速で回転し、穴を開ける工具
- 【ヨコ6】 セーシェル諸島にあるサンゴ礁に囲まれたプライベートアイランド。
- 【ヨコ7】 出航の合図に鳴らすもの

お知らせ

- ・夏休みは8/17～8/19となります。8/29は院長都合によりお休みとなります
- ・当院はご予約優先です。当日でもご予約できます。