

こんにちは！えいらく台整骨院の小川です。
ピカピカゴロゴロ、9月の空は賑やかですね。
雷の語源は「神鳴り」。雷は神様が慣らしているもの、と考えられていました。
また稲妻は「稲の夫(つま)」に由来し、それは雷が稲を突らせると信じられてきたから。実際に雷が多い時は、日照時間や気温など稲作に適した条件が整っているのだとか。言葉とは面白いものですね！
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



今年の夏休みに【角川武蔵野ミュージアム】に行ってきました。ここは、建物の外観が面白いんです。一言で言うと石！最初に建物が見えた時には、異様な感じがしました。目の前まで行くと、なんだか圧倒されました。建物をみて、こんな感情になったのは初めてでした。少し遠いので気軽に行ける場所ではないですが、機会があればぜひ！

筋トレを継続する最重要マインドとは

「ぶよぶよのお腹を何とかしたい」、「若かりし頃のシックスパックを取り戻したい」。
筋トレを始めたい理由は人それぞれですが、共通している点が二つ。今現状の自分の体に納得していないこと、そしてそんな体を何とかしたい！と考えていることです。
ではあなたの目標はズバリ何でしょう！？「とりあえず4キロ痩せたい」「20代の頃の体型に戻れたら」…厳しいことを言うようですが、このような目標設定だと達成は難しいかもしれません。4キロ痩せた自分を想像してみてください。きつかった服が入った！くびれができた！嬉しいですね。でも、あなたにとってそれが目を見張るほどの変身でしょうか？心からなりたい体型ですか？
欲を言うならば“自分史上最高のプロポーション”になりたくありませんか？
数か月後、鏡に映る自分の体がカッコいい（綺麗な）憧れのモデルのようだったら・・・！「あの体型になれたら、真っ赤なピンヒールを履くんだ」「ハリウッドスターのようなスーツをピシッと着こなそう」。想像しただけでウキウキしてきますよね。
筋トレを続ける上で最も大切なマインドは「こんな体型になりたい」と強くイメージし続けることなのです。
正直に言えば、筋トレは単調でキツイ。めんどくさいなあと思う日もたくさん出てくることでしょう。でもそんな時、頭の中に輝く自分を思い描けばなんとか乗り越えることができます。**そうして騙し騙し頑張るうちに少しずつ筋肉がつき体脂肪が減り・・・という素晴らしいサイクルに入ります。**
数字ではなく「なりたい体を作る」ために筋トレをしようと思えば、きっと素敵な未来が待っているはず！



毛穴は下向き

お肌の悩みで常に上位を保っている毛穴の開き問題。

毛穴のあるなしは、肌や顔の印象を大きく左右するものです。毛穴が目立つと老けた印象を与えてしまったり、清潔感が欠けて見えることも・・・。

そこでスキンケアの際、「ななめ下から」を意識してみましょう。毛穴というものは若干下向きに出来ています。そのため顔に向かって垂直にたたき込むよりも、ななめ下から栄養を補給した方が効果的なのです。

一度開いてしまった毛穴も、あきらめずケアし続けていけば少しずつ目立たなくなっていくですよ。

簡単レシピ

桃とクリチの紅茶マリネ



<材料>

- ◇桃・・・・・・・・1玉
- ◇紅茶葉・・・・適量
- ◇クリームチーズ
- ◇砂糖・・・・適量
- ・・・・・・・・適量

<つくり方>

1. 桃を食べやすい大きさに切る。
2. 紅茶の茶葉と砂糖を、それぞれ好みの分量で1に加え、全体を良く和える。
3. 冷蔵庫で10分寝かせてクリームチーズを添えれば、上品な桃マリネの完成です！

<桃の効果>

可憐な見た目通り、「美肌」「アンチエイジング」「保湿」「むくみ解消」など、美容に適した効果がたっぷり！他にも疲労回復や脳の働きを促す効果がありますよ。

◆おわりに◆

スマホなどを見続けていると、一時的に近視のような状態（偽近視）になります。目を休ませて目の緊張を解けば改善されるのですが、偽近視のまま視力測定をし、眼鏡やコンタクトを使ううちに本当の近視になってしまう……といった事例が多々あるのだとか。裸眼で雲や星・遠くの建物など特定の対象をじっくり眺める訓練を繰り返し行くと、偽近視であれば少しずつ改善されていきます。すでに近視でも、視力の回復が望めるそうですよ♪

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

- 【タテ1】 君の〇〇〇に乾杯！
- 【タテ2】 気持ちが沈んでいる、〇〇状態
- 【タテ3】 ステンドグラス、十字架……ここはどこ？
- 【タテ5】 ワールド

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 ストップ！一時停止の〇〇〇〇〇が出ているね
- 【ヨコ4】 商店街にはたくさんの〇〇がある
- 【ヨコ6】 〇〇がたった 意味：年をくった
- 【ヨコ7】 双子の女優、マナと〇〇
- 【ヨコ8】 大豆を英語で
- 【ヨコ9】 〇〇は地球を救う

お知らせ

- ・9月23日(金・祝)は午前中のみ受付をいたします。9月24日(土)はお休みとなります。
- ・当院はご予約優先となっております。当日でも大丈夫です。