

こんにちは、えいらく台整骨院のおがわです。

この頃は季節の変わり目とあって気候が安定しませんが、お体の調子はいかがですか？風邪やウイルスが勢いづく季節ですので、十分にお気をつけください。

23日は「勤労感謝の日」です。いつも家族のために頑張るお父さん・お母さん、立派に社会人になったお子さんに「お仕事お疲れ様」の一言をプレゼントしてみましよう。また、いつも頑張っている「自分自身」もねぎらってあげましようね。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



おかげさまで「えいらく台整骨院」は10月で10周年を迎えることができました。10周年を迎えて思うことは、とても速い10年でした。これからも皆様の症状を改善できるように、日々精進していきます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

### 寒い冬でも質のいい眠りを

朝晩の冷え込みが厳しいこれからの季節「寒くてぐっすり眠れない……」と、嘆く声が聞こえてくるようです。冷え性の方は特につらいですね。

**冬は寒さ以外にも、日照時間が短くなることや日中の運動量の減少などの理由が重なり、睡眠状態が悪化しやすい季節です。** そんな中でも、ぐっすりいい睡眠をとるコツをご紹介します。

まず、気をつけてほしいことは「パジャマの重ね着」です。寒いとついたくさん着たくなりますが、スムーズな寝返りの邪魔になりますので、実は悪影響。寝返りがきちんとできないと、肩こりや腰痛、疲れが取れないなどの一因になってしまいます。薄手で、汗を吸ってくれる綿やウールのダブルガーゼやスムースニットのパジャマがおすすめです。

布団の掛けすぎも同様の理由で×。重いと寝返りを妨げるので、軽くて暖かい布団を選びましょう。掛け布団の上から毛布をかけるようにすると、保温性がアップするので試してみてください。

単に薄着になるだけでは余計に冷えてしまいますので、1時間ほど前から寝室の温度を18~22℃にしておきます。同時に濡れたタオルを吊るす・加湿器を使用するなどして湿度も50~60%になるように調節しましょう。おおまかに言うと、パジャマの上に一枚羽織って「ちょうどイイ」と感じるくらいが適温です。さらに布団乾燥機や湯たんぽ、電気毛布で事前に寝具をあたためる一手間を加えることで、布団に入った瞬間からぬくぬく気持ち良い夜を過ごせます。

また、就寝1時間前にゆっくりと湯船に浸かり、眠る前にホットミルクなど温かい飲み物を飲むことで、体が芯からあたたまります。**室温等の対策のほか、体の内側からの冷え対策が快眠への近道です。**

以上を取り入れていただくと、寒い夜も良い眠りにつけるはず！どうぞゆっくりおやすみくださいね。



## イヤ～なささくれ、どうにかしたい！

洋服に引っかかったり、お湯にしみたり…。ふとした時に痛みを感じるささくれ。この時期の小さなストレスだったりしませんか？

ささくれができてしまったら、決して引っ張らず丁寧に切りましょう。爪切りやハサミではなく、「鼻毛バサミ」がオススメ。先が丸いのでより安全に切ることができます。次にハンドクリームを指先と爪にしっかりと塗りこみ、綿100%の手袋をつけて寝ましょう。数日で綺麗になりますよ。

ささくれの原因は乾燥やビタミン不足、ネイルアートなどです。原因を見つけて、綺麗な指先を手に入れましょう。

### 簡単レシピ

## きゅうりのデトックスウォーター



#### <材料>

- ◇スライスきゅうり・・・ ◇スライスオレンジ・・・  
7切れほど 1/4個
- ◇スライスレモン・・・ ◇ミント・・・適量  
1/2個 ◇お水・・・700ml

#### <つくり方>

切った材料をボトルにいれ、冷たいお水を注ぎ入れる。1時間ほど冷蔵庫で冷やしたら完成。  
1回分の材料で2～3回お水を交換することができます。果物や野菜は新鮮なものを使い、24時間以内に飲みきってくださいね！

#### <デトックスウォーターとは>

いつも飲んでいるお水に、お悩みに合わせた身体にいい食材を入れて飲む、シンプルな健康法。ほんのりお野菜とフルーツの香りがするオシャレなヘルシードリンクです！

### ◆おわりに◆

先日おもしろい話を聞きましたのでご紹介します。

一発で風邪を引く原因になること、第一位は…「指で鼻をほじる」。以下「手を洗わないで飲食をする」「空気の乾燥したところに長くいる」と続くのですが、「鼻ほじり」は盲点でした(笑)。しかし改めて考えると鼻の粘膜にウイルスを直接塗りつけるようなものですね。子供が風邪をひきやすいことの一因となっているかもしれません。どうぞ気を付けてあげてくださいね。

## クロスワード

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

答

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

#### タテのヒント

- 【タテ1】 水を通さない布
- 【タテ2】 世界史でやったね。中国の殷、周、秦…次は？
- 【タテ3】 カレーのお供に欠かせない！○○○漬
- 【タテ5】 10本足を持つ、美味しい海の生き物
- 【タテ8】 豚バラ肉の塊を甘辛く煮た料理
- 【タテ9】 陽の反対は？

#### ヨコのヒント

- 【ヨコ2】 日本人の国民病…？目や鼻が痒い！
- 【ヨコ4】 片目をパチ☆ まさか私に?!
- 【ヨコ6】 1950年代ジャマイカ発祥のポピュラー音楽
- 【ヨコ7】 価格は○○！コレのすし屋は会計がこわい
- 【ヨコ9】 印刷がかすれてきた。そろそろ○○○交換だ
- 【ヨコ10】 不平○○○の言い過ぎ注意

お知らせ

- ・11月19日は、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。