

HORIA 治療院通信

大切なあなたとご家族の笑顔と健康のための情報誌～

2012 年
7 月号



特集

PICK UP TITLE

近年、日焼けはよくないと言われ、紫外線をいかにカットするかということに力が注がれていますよね。紫外線は、人体にとって悪影響を及ぼすことが多く、しみやシワなど皮膚の老化を早めます。また、皮膚癌を引き起こす原因にもなりかねません。特に、オゾン層の破壊によって、太陽から届く紫外線の量が増えているため、その危険性は年々増しているようです。▼特に紫外線量が多くなるのは6～8月で、もっとも多い時間帯は10時頃から14時頃までの間です。また油断しがちな曇りの日や雨の日、日陰、照り返しも要注意です。「大丈夫!!」と思う日でも結構な紫外線の量になりますので、上手にカットするアイテムを使いましょう。対策として一般的なのは、①肌の露出を避ける②日傘の活用③サングラスの活用④帽子をかぶる⑤日焼け止め等です。

また紫外線によって不足するビタミンCは、日常的に果物を食べるようにし、積極的にとりいれれば良いですね。

▼これからの時代もっと紫外線がきつくなります。健康な体を維持するには紫外線対策も必要ですよ。



ごあいさつ

GREETING

札幌の短い夏、スポーツ満喫していますか？
それとも仕事?!その後はメンテナンス
(手入れ) 大事ですよ



プラス10 (上半身編、下半身編)

メンテナンス(予防、手入れ)メニュー
人気です!より楽になりますよ～¥1050

- ・なかなか通えない方、
- ・時間が無い方
- ・もう少し触ってもらいたい方

10分間でストレッチ＆マッサージのメニュー
ですが侮ること
なかれ、かなり
効きますよ～
メダリスト買い
ついでにでも
いかがですか?
予約なしでもOK!



今月のできごと MONTHLY NEWS

7月の記念日

04日 梨の日	16日 海の日
07日 セタ	21日 自然公園の日
10日 納豆の日	27日 スイカの日



▼セタ(たなばた)

今年は短冊に何をお願い
しようかな???

・去年のお願い覚えてる?

体験者の声

VOICE



★「ガッツを出せば大丈夫だよ!」と言ってもらいうれしかったです!!

北村 涼選手(野球 11歳)

僕は運動会直前に足が痛くて病院に行ったら靭帯損傷と言われ今年の運動会はだめですと言われました。すごくショックでしたが、近所の人で紹介でほりおさんに行ってみたら(治療とリハビリをしたら、あとは)「ガッツを出せば大丈夫だよ!」と言ってもらいうれしかったです。

子供からお年寄りまで楽しくかようことができますよ!

ほりおさんおすすめのメダリストはうまいよ~! しかもお得!!

おすすめレシピ

RECIPE

★スタミナ!うなぎとなすのおろしだれ

1. なす(4本)は、がくを取り縦半分に切る。皮目に切れ目を入れて水にさらす。大根(5~10cm)は、皮をむいてすりおろしザルに入れ水を切る。
2. ポウロに大根おろしと、めんつゆ(3倍希釈・大さじ2/3)、醤油(大さじ2/3)を入れ、そこに千切りの青じそ(4枚)を加えてさっと混ぜ、おろしだれを作る。
3. うなぎの蒲焼(1尾)を3cm幅に切り、耐熱皿に入れて酒(大さじ1/2)をふりかける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
4. フライパンに油を適量熱し、水気を切ったナスを炒め、塩で味付けをして、器になすを並べ、うなぎをのせ2のおろしだれをかける。



今月のプチ情報

INFOMATION

暑くなるとお部屋の臭いが気になりますか? 汗やたばこ、ペットや料理など、さまざまな臭いの原因があります。そんな嫌な臭いを身近な物で解消するための対策をいくつかご紹介したいと思います♪
たばこ⇒ぬらしたタオルを部屋の中でパタパタとあおぐこと。排泄後の臭い⇒マッチを一本すりましょう。押入れ⇒沸騰させた牛乳をコップに注ぎ、隅に置く。下駄箱⇒トイレトーパーを各段に1ロールずつ置く。部屋⇒フライパンで煎った茶葉や、重曹を置く。身近な物で気になる臭いを撃退してみしましょう♪(^ ^)



編集後記



私の元気の源を紹介します

毎朝一年で450個くらいモンテールのシュークリームとアイスコーヒーを食べます!生クリームが苦手なのでモンテールのクリームはカスタードだけなんで私には最高です!もう10年くらいで習慣にまでなっていました(笑)よく飽きないね~と言われます。私はこう見えても一途なのです(笑)こうして血糖値をあげ皆様に少しでもいい治療にあたっています。

【発行】



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20

ほりお鍼灸接骨院

問い合わせは 011-866-8255まで

■平日

10:00~13:00 予約制

15:30~20:00

■土曜

10:00~15:00

定休日 日曜日