

HORIQ 治療院通信

2012年
8月号

～大切なあなたとご家族の笑顔と

健康のための情報誌～



PICKUP!! 今月の特集 ☆夏の体調不良に気を付けて!!

一年を通じて、陽差しがキツくなる夏に「体調不良」を起こされる方が多くいらっしゃいます。症状としては、頭痛、カラダのだるさ、息苦しさ、吐き気、食欲不振、立ちくらみ、頭がぼーっとしてしまう等があり、中にはいくつもの症状を抱えてしまう方もおられるほどです。これは熱中症でよくみられる兆候ではありますが、熱中症であれば、熱を冷ますことで改善が見ることが出来ます。しかし、熱中症ではなく、日常生活の中で慢性的に引き起こされているのであれば、自律神経の乱れに原因があるのかもしれませんが、特に夏は新陳代謝が活発で、外にいる時は汗をかきますが、クーラーの効いた室内に戻ってくると汗が冷やされ、カラダが冷たくなります。また、室外と室内で温度の急激な変化を受けてしまうと、カラダはその変化についてゆけず体調不良を起こしやすくなります。

1年の中でも特に5℃以上の変化を受けますので、部屋の中を冷やしすぎないように注意して下さい。
※仕事柄、室内の事務作業などの方は一枚多めに羽織るものを用意しておくといいですね。



GREETING ごあいさつ

夏と言えば、子供も大人も楽しみは夏祭り! 8月は全国各地で盛んに行われており、8月13日～16日のおくれ盆には、盆踊りや灯籠流しなども行われますよね。この時に帰省される方多いと思いますが移動中などに事故には気を付けてくださいね。万が一事故に遭われたら当院の特徴を生かし全力でサポートさせていただきます。事故に遭われた方は大抵の方はわからないと思うのですがどこに行ってもわからないと思います。当院の特徴は、私が信頼している病院を紹介し、そこで診断されたことをわかりやすく説明します。その後治療のみでなくリハビリもしっかりサポートします。保険会社様との連絡も患者様にストレスなく通ってもらえるように準備しております。もし事故に遭われたり、遭われた方がいましたら当院の特徴を生かして全力でサポートさせていただきますので、よろしく願いいたします。

MONTHLY NEWS

今月のできごと

- 8月の記念日
- 4日 箸の日
- 7日 バナナの日
- 15日 終戦の日
- 19日 バイ7の日
- 29日 焼肉の日
- 31日 野菜の日



VOICE 体験者の声



★肩甲骨がやわらかくなってタイムがのびました!

安達 貴郁選手(競泳)15歳

痛める前よりも調子がイイのでうれしいです。肩甲骨がやわらかくなってタイムがのびました。特に姿勢が良くなったので「身長が伸びたね」と言われました。(本人談)

肩甲骨まわりが硬くなっていて大きな筋肉を使っていないために肩の奥の小さな筋肉たちの痛みでした。そして肩甲骨の動きを良くして痛みをとった結果、大きな筋肉を使えるようになり競泳記録も大幅伸びたんだとおもっています(院長談)

RECIPE おすすめレシピ ☆夏と言えば夏野菜とカレーライス



「材料」鶏肉、人参、玉葱、じゃがいも、ナス、かぼちゃ、オクラ、ゴーヤ、赤唐辛子。

- 1、ニンジン、じゃがいも、ナス、オクラは、一口大で切ります。(玉葱はスライス)
- 2、鍋に油大1をしき、香りがたったら玉ねぎを加え透明になるまで炒めます。
- 3、鶏肉を加え軽く炒めてから、にんじん、じゃがいも、ナス、赤唐辛子を加え、さらに炒めたのち、水(500cc)、コンソメ(小2)カレー粉(小1)20分間煮込みます。その後、火を止め、市販のカレールーを加えて溶かします。カボチャとゴーヤはスライスして、レンジで2分ほど過熱します。
- 4、フライパンに油を少量加え、かぼちゃ、ナス、ゴーヤ、オクラ、赤唐辛子を表面に焼き色がつく程度に焼きます。(飾り野菜)
- 5、お皿にご飯を盛り、飾り野菜を添えて、カレーをかけたら出来あがり♪

INFO 今月のプラ情報

夏本番、8月といえば何を思い浮かべるでしょうか?夏祭り?終戦記念日?高校野球?それともマリンスポーツでしょうか?先日、雑誌を見ていて8月ならこれもいいかなあ...と、思った事が一つあります。それは日本の象徴として知られています「富士山」の登山です。私たちは富士山が日本一の山だということは知っていても、意外と「富士山に登りました!」という方は少ないようです。また意外と知られていないこともありますので、調べてみました。富士山の山開きは毎年7月初旬~8月下旬までで、オススメ時期は7月20~8月20頃だそうです。しかし、この時期は夏休みの関係上、登られる方も多く山頂付近になると登山渋滞もあるというから驚きです。

また、この時期は山頂に郵便局が開業するので、思い出に自分あてに手紙を出す方もいるのだとか...思い出作りも色々ですね! ※まだの方はチャレンジするのもいいかもです。



AFTER WORD 編集後記

先月は毎日のおやつ習慣について話しましたが、今回は自分へのご褒美の時に食べる大好きなチョコレートケーキの紹介です。札幌の白石区にある「きのとや」のチョコモンブランというケーキです。北海道マラソンレース前後と誕生日に食べます。「きのとや」のケーキは何でもおいしいですが特に、このチョコモンブランは私のお気に入りです。今年もいよいよ、このケーキを食べる季節になってきました。皆様もおすすめのチョコレートケーキがありましたら教えてください(笑)

今年も8/26の北海道マラソンに向けて、このケーキを食べて自己新記録の3時間47分を超えたいと思います。



[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

