

2012 年
11 月号

HORIQ 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

PICKUP!!

★乾燥に対するお肌の冬支度!!

▼そろそろ乾燥が気になりだす季節になりましたね。今やっておきたい!!お肌の冬支度。これができていないと、お肌のダメージが冬にピークになってしまいます。加湿器の点検やお肌に直接触れる衣類等の支度をしておきましょう♪この時期お肌で気になるのは??例えば、化粧のノリやシミしわ。顔や体が乾燥してカサカサしている事ではないですか?その原因は、お肌の水分不足や、角質の肥厚、夏の日焼け等です。お肌がひどく乾燥してしまうと、いつもの化粧水・ボディクリームがしみて、パリパリと痛む事も(涙)。そんな時はすぐに使用をやめ水で洗い流し、低刺激やノンアレルギーの物に変えてみるといういいですね。また、静電気が起きやすいシルクや化繊、ナイロン素材は、水分を奪ってしまうので乾燥肌の人にはコットン100%がオススメです。とは言え、一番大切なのは、規則正しい生活です。お肌は睡眠中に作られるもの。「睡眠=美肌」です!!食事面では鉄分を意識し(貧血になるとお肌が乾燥しやすくなるそうです)、バランスのよい食事を心がけ、自分に合ったお肌の冬支度をしてみましょう♪



GREETING



11月、暦の上では冬です。しかも2012年も残すところわずか...1年はあっという間ですよね。年々、1年が早く感じるようになりました(汗)この時期になると寒暖の差で体調を崩しやすいので疲れを溜めず、睡眠をとり抵抗力を体力をつける事を心がけていそうですね。

そして当院ではメンテナンス(体の手入れ)をオススメしています!

具体的にはメダリスト補給、プラス10、酸素カプセル、ハリを定期的に受けていただき未病(ダルさ、痛みや症状が出る前の段階)を治すのが時間もお金もかかりません。是非メダリスト購入するだけでも良いと思うので来院されませんか?お待ちしております!



MONTHLY NEWS

11月の記念日

- 3日 文化の日
- 7日 立冬
- 9日 119番の日
- 15日 七五三の日
- 20日 ピザの日
- 23日 勤労感謝の日
- 27日 ノーベル賞の日
- 30日 カメラの日



VOICE



屈斜路湖トレイルランで4位になりました!!

26歳建設コンサルタント小竹純平様

私はサッカーとトレイルランをやっています。

休日になるとハトハトになるまで運動するためによくけがをします。

先日も屈斜路湖トレイルランの大会前に足首の捻挫をしたのですが、1週間にプラス10や酸素カプセルもやったりしたおかげで無事完走できました。

本当にありがとうございます。けがしたらまたよろしく(笑)

RECIPE



※カブと剥きえびでシンプルサラダ

★あっさりとかぶのサラダで一品つくる。

1. かぶは半分に切り5mmの厚さに切る。葉っぱは、1cmに切る。
2. 1に塩(少々)を入れてもむ。水気が出たら洗い絞る。
3. おきエビは背わたを取り、輪切りレモン(1枚)ローリエ(1枚)とゆで、ざるに上げる。
4. 粒マスタード:大さじ1/2 砂糖:少々 ワインビネガー:大さじ1 醤油:小さじ2 を入れてドレッシングを作る。
5. 4に、カブとおきエビを入れて混ぜ合わせる。
6. お皿に盛り付けて出来上がり!

INFO 今月のフキ情報!

★全員打ちました～



毎年、インフルエンザ予防接種を強制的にスタッフ全員にうってもらっています。患者様に迷惑がかからないようにしています。後は手洗いとうがいが必要です!ビタミンC補給です!メダリストにバッチリ入っています。

AFTER WORD

皆さん、インフルエンザの予防接種はお済みですか?インフルエンザウイルスは、年々変化して流行します。その年に流行すると思われるウイルスに合った予防接種を受ける必要があります。成人の人は1回の接種でも効果があると言われていますが、子供やお年を召された方は2回の接種が望ましいそうです。流行の時期を考えるとそろそろ接種が必要ですね。(汗)かかってからでは大変ですので、予定を立てて今年中には終わらせておくことをオススメします。

※重要ポイント

- ・急激な発症
- ・38度以上の発熱
- ・地域内での流行!



発行



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20

まずはほりお鍼灸接骨院→でHP検索

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