

すみれ通信

～健康な未来のために～

発行 すみれ鍼灸整骨院

住所 西宮市久保町10-26 メガロコア西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ

院長挨拶

こんにちは。院長の山本です。8月になりました。今年は戦後80年になります。15日の終戦の日『火垂るの墓』が放送されるそうです。今回は戦後80年に関連したことを書きますね。僕は昭和50年生まれなので、生まれた年は「戦後30年」の年です。ちょうど今年は阪神大震災から30年の年です。30才以上で震災を経験した人は、あの頃のことははっきり覚えていることでしょう。僕も景色や匂いも今でも覚えています。でも、30才未満の人は、語り継がれる話や映像でしか知りようがありません。僕が生まれた年では、当時の30才以上の方は全員戦争を経験しています。ふと気づくと、終戦→30年(山本生まれる)、阪神大震災→30年(令和7年)という図式が成り立つことを発見しました！僕が生まれた年(もちろん記憶は全く残っていませんが…)には、30才以上の人からしたら「戦争はちょっと前まであった」と言い、戦争の記憶、景色、匂いは鮮明に残っていたことでしょう。今から30年前の震災の記憶と同じように、僕の生まれた年には「戦争」が身近にあったと想像します。戦争は昔の事ではなく、ほんの少し前の事だと不思議な気持ちになります。戦後80年、あなたは何を思いますか？ではでは、また次回。

紫外線対策！ 夏の上質なファッションアイテム選び

帽子や羽織ものなどはファッションとして楽しむだけでなく**紫外線対策にも有効**ですが、ついデザインだけで選んでいませんか？

帽子

帽子の**つばの長さは7cm以上**のものを選びましょう。また、帽子の形はつばが周囲を囲む**ハットタイプ**であれば、首の後ろの日焼け予防にもなります。そして、帽子の色は紫外線を吸収する**黒**がおすすめです。もし明るい色を選びたい時は、**UVカット加工されたもの**を選びましょう。



日傘

日傘の外側の色は、UVカット加工されているものであれば何色でも大丈夫ありません。ただし、**傘の内側の色**には注意が必要です。内側が明るい色だと地面や横からの光を反射してしまうため、**黒などの濃い色**を選びましょう。また、レースなどの素材はすき間から紫外線を通すので、**生地は目の詰まった厚地**を選びましょう。



羽織もの

羽織ものの色もやはり**黒**がおすすめですが、**UVカット加工されていれば何色でも大丈夫**です。ちなみに、UVカット加工には主に「**練りこみタイプ**」と「**コーティングタイプ**」があります。「練りこみタイプ」は紫外線を吸収する粒子を生地に練り込んでいるため、**効果は半永久的に続きます**。一方、「コーティングタイプ」は生地の表面にコーティングしたものであるため、**洗濯や摩擦によってはがれてしまい徐々に効果が低下**してしまいます。



帽子や日傘は、地面からの照り返しを防ぐことができませんので、日焼け止めクリームも併用しましょう！



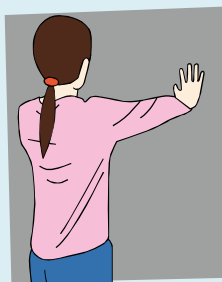
～簡単エクササイズ～ “悪い姿勢”を改善するストレッチ



今回は、胸部を伸ばして悪い姿勢を改善するストレッチをご紹介します。

【やり方】

- ① 壁に向かって立ち、両腕を前に伸ばして肩幅より広めにし、手を壁に当てます。



- ② ゆっくりと両ひじを曲げ、腕の付け根から胸部を5～10秒間伸ばしたら、元に戻しましょう。これを5回繰り返しします。この時、腰は反らないように注意しましょう。

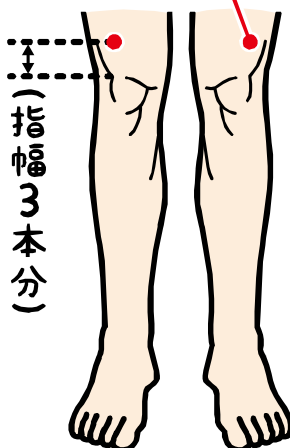


ツボを探してみよう

梁丘（りょうきゅう）

ツボの見つけ方

「膝のお皿」の外側の上端から、指幅3本分上にあるツボです。指で強く押すと、ズーンとした痛みが響きます。



梁丘



治療の効果・効能

たもも・膝・腰の痛み

に効果があるツボです。その他、胃けいれん、つわりによる胃の不調、リウマチ、坐骨神経痛、下痢止めなどにも用いられています。

季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【夏野菜】

夏野菜のフリット

材料（2人分）

ミニトマト……………4個
おくら……………4本
きゅうり・なす……………各1本
味噌……………大さじ2
(a) 薄力粉……………30g
(a) 卵……………1個
揚げ油……………適量

栄養価（1人分）

エネルギー……………298kcal
塩分……………2.39
野菜使用量……………150g

作り方



- ①: ミニトマト、おくらは半分に切る。きゅうり、なすは4等分に切ったものを半分に切る。
- ②: ①の半分に切ったものに味噌を塗ってはさみ、まぜておいた(a)をつけて高温の油で揚げる。
- ③: 衣がこんがりとし色がうっすらと茶色になったら、取り出して油をきってお皿に盛りつける。

