



いやさか通信

発行者：いやさか整体クリニック TEL 046-235-5066

住所：〒243-0432 海老名市中央1丁目17-25 T.CREST BLDG.Ⅱ 2F

ホームページ <http://iyasaka-seitai.com/> Eメール info@iyasaka-seitai.com

みなさん、こんにちは。

毎日暑いですねえ。まだ梅雨半ばなのにすでに猛暑日！先月 24 日には埼玉県熊谷市で国内史上最高気温の 39.8 度を記録するなど、すでに酷暑の状況……。6 月 28 日には九州南部までが梅雨明けしましたが、こちらは例年よりも 16 日、昨年よりも 22 日も早く明けたそうです。こちら関東地方も、すでに梅雨明けしたかのような天気と気温で早くも夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？節電も大事ですがほどほどにして熱中症には十分注意しましょう。さて、そこで今回は「夏のトラブル対処法」を載せています。是非ご一読を！

☆サロンより

先月、満を持してみなさんに新しいスタッフの紹介をしましたが、都合により二人とも辞めてしまいました……。 (泣)

それでも、負けずに新メニューの登場やキャンペーンで今年の夏も大いに張り切っていますので、みなさんのご利用をお待ち致しております♪

院長 米木精児
店長 張 潤菜

“ジェットコースター”が日本にはじめて登場した日



テーマパークの一番の目玉といえば『ジェットコースター』と言っても過言ではありませんよね。その**ジェットコースターが日本にはじめて登場**したのは、今から56

年前の**1955年（昭和30）7月9日**、東京都文京区の**後樂園遊園地**（現在の東京ドームシティアトラクションズ）でした。

当時のジェットコースターは全長1500m、最高時速55キロ。現代のジェットコースターと比べると長さも速さも比較にならない小さな規模でしたが、当時の人々には大変な驚きと興奮をもたらし、当初は見物渋滞ができるほどの大盛況でした。

ところで、この「**ジェットコースター**」という名称ですが、実はこれは“**和製英語**”^{わせいえいご}です。海外では主に「ローラーコースター」と呼ばれていますが、ではなぜ日本では「ジェットコースター」と呼ばれるようになったのでしょうか？

これは1952年（昭和27）に**世界初のジェット機「コメット」**が就航したことと関係しています。当時、旅客用としてジェット機がはじめて実用化され、それは“人類の大きな夢の幕開け”でもありました。その後、1954年（昭和29）には日本でもジェット機が就航させ、人々の関心はもっぱらジェット機に向けられます。そこで、当時後樂園の社員の一人が、遊園地に設置されるローラーコースターの名前に「ジェットコースター」を提案した所、スピード感と新しさを持ち合わせた名前ということで採用されました。

夏休みのテーマパークは混雑も予想されますが、スリリングなジェットコースターに乗りこんで、夏の暑さを吹き飛ばしに出かけてみてはいかがでしょうか。





健康生活を送るためのお役立ちメモ



“夏のトラブル”の対処法



夏は思いがけないトラブルに遭遇そうぐうしてしまうものです。そんな夏のピンチを救う「応急処置」や「予防法」を知っておくと、いざという時にもあわてずにすみますね。

熱中症

炎天下に気温の高い所で過ごしていると、体内に熱がこもって体温調節ができなくなるのが熱中症です。もし、めまい・頭痛・吐き気・けいれん・意識障害いしきしょうがいなどの症状が出たら、すぐに木陰などの涼しいところへ移動し、スポーツドリンクなど飲んで水分補給をしましょう。また、わきの下を冷やしたり、体に水をかけたりして冷やすのも効果的です。もし意識がしっかりしていないようなら、すぐに病院へ連れて行くようにしましょう。

予 防 法

- 何はなくとも水分補給。水・スポーツドリンクなどを持ち歩き、30分ごとにひと口飲む習慣を。
- 蒸し暑い家の中で過ごしていても熱中症になることがあるので要注意です。



夏バテ

食欲がないからといって食べずにいると、夏バテが加速して余計に食べられなくなってしまいます。食欲が出ない場合は、しょうが・みょうが・唐辛子・こしょうなどを利用すると食欲もアップするでしょう。もし、どうしても食べられなかったら「ゼリー飲料」を飲んでもよいでしょう。食事の量が減ってしまうと水分摂取量も減るため、水分補給を忘れないようにしましょう。

予 防 法

- タンパク質&緑黄色野菜を中心に、普段からバランス良く食べておきましょう。
- 気ままな時間に食事をすると余計おなかが空かなくなるので、食事のリズムを整えましょう。



ひどい日焼け

水風呂に入る、ぬれタオルを体に当てるなどして、日焼けした肌を十分に冷やしましょう。体は常に冷たい状態に。また、肌は乾燥かんそうするため「ホホバオイル」や「ワセリン」などのオイルを塗って皮膚を保護し、その上から冷やすと良いでしょう。また、水ぶくれを破ると細菌が入るのでつぶさないように。日焼け後は脱水症状にもなりやすいので水分補給も必要です。「収れん化粧水」は肌を刺激するので使うのを見合わせましょう。

予 防 法

- 日焼け止めを必ず塗り、最低3時間に1回、できれば1時間に1回塗り直す。
- 白い服は紫外線を通してしまうため、日焼け止めを塗るか、色の濃い服を着ましょう。



あせも

あせもとは汗腺が詰まって炎症を起こした状態のことです。普段あまり汗をかかない人がたくさん汗をかいた時などにみられます。あせもができたらシャワーを浴び、ぬれタオルで押さえるように拭くふくなどして汗を肌に残さないようにしましょう。ゴシゴシ拭くのは肌を刺激するため×。刺激を感じるようなら体を洗う際の石けんの使用は控えましょう。

予 防 法

- 汗腺の詰まり予防のため、スポーツや入浴で汗をかく習慣を。
- 汗をかいたらシャワーを浴びてしっかり流しましょう。

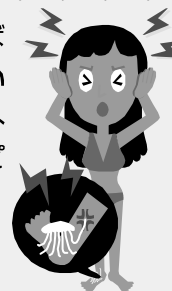


虫やクダゲ、ハチに刺された

蚊やダニなどの虫に刺されたら、患部を水で良く洗い、かゆみがあれば冷やしてかゆみ止めを塗ります。また、クダゲに刺されたら肌に残っているクダゲの触手をタオルなどで取り、患部を海水で洗ってそのあと病院へ行きましょう。ハチに刺された時は水で患部を洗い、針が残っていたらピンセットなどで取り除きます。ハチやクダゲに刺された場合、ショックで呼吸困難や血圧低下を起こすこともあります。もし、めまい・口がしびれるなどの兆候があれば、衣服を緩めてすぐに病院へ行きましょう。

予 防 法

- 山に入る時は長そで・長ズボンで肌を隠し、虫よけも塗りましょう。
- ハチを見かけたら近寄らない。じっと動かさず、ハチを刺激しない。





スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!

和風オムレツ

栄養価(1人分): エネルギー 314kcal / 塩分 1.7g

材料 (2人分)

卵	3個
ミックスビーンズ (ゆで)	120g
薄口しょうゆ	小さじ1
水	大さじ2
大根おろし・ポン酢	各適量

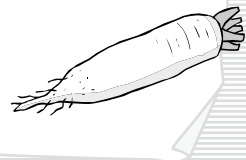
作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、aを加えてまぜる。
- ② フライパンを弱火で熱し、①を流し入れ、箸でゆっくりかきまぜながら焼き固め、ひっくり返して両面を焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、最後に大根おろしを添える。

ポイント

卵 ⊕ 豆 ⊕ 大根おろし

この組み合わせは、夏バテや気力不足を感じた時にオススメです。卵と豆はお腹が張りやすい組み合わせでもあるため、食滞を解消する大根おろしも組み合わせましょう。



簡単! 楽々!

お家で“エコ”生活を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか…? 環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…?

そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に「エコ生活」を送るためのヒントをご紹介します!



お魚を守ろう



近年、海から獲れるお魚の種類や量が減っています。その原因は、魚を食べる私たち人間が魚を獲りすぎてしまったことが大きな理由のひとつです。そして、数万年前の太古から作られてきた“海の生態系”が、ここ数十年の短い間でバランスを崩してしまっています。

もし、私たちが今までと同じように魚を食べ続ければ、次の世代の子供たちは、今のようにお魚を食べることができなくなってしまいます。



しかし、これを改善するために私たちにもできることがあります。それは、まずこれからスーパーなどでお魚を選ぶときは、そのお魚がどこで獲れたものなのか考えてみましょう。そして、その“ガイド”になるのが「青い魚のマーク」です。



これは「海のエコラベル (MSCエコラベル)」と呼ばれるもので、環境を守りながら、きちんと管理された漁業で獲れたお魚にのみ付けられます。このマークが付いていれば、お店へ並ぶまでにきちんと管理が行われてきたことの目印にもなります。

日本のスーパーやデパートなどでも、このマークの付いたお魚が徐々に販売されるようになっていますが、このマークの付いたお魚を消費者が選ぶことで、環境によりよい漁業をサポートすることができます。この「海のエコラベル (MSCエコラベル)」の付いたお魚を、ぜひお店で探してみましょう。



知っているようで
実は知らない…

今どきの時事ニュース

これからの日本復興に向けた『復興構想会議』が、4月14日から行われています。

この度の大震災では、“地震”“津波”“原発事故”の3重苦が重なってしまい、想像を絶する大惨事となっていました。復興のお手本となるのはやはり1995年の「**阪神・淡路大震災**」です。そこでこの会議では、阪神・淡路大震災の時、復興に携わった関係者らをよんで意見交換が行われています。

この中で当時、兵庫県知事を務めていた“**貝原俊民元知事**”は、『被災地が1つになって復興の在り方を決められるよう、“**道州制**”を念頭に入れて「東北復興機構」を設置してはどうか』といった考えを示しています。これはどういったことなのかというと、「今回の大震災の被災地はとて広範囲に渡っているため、“県”という枠組みを超えて互いに協力していく必要もあり、被災地全体にきちんと目の届くような“自治組織”を設

東日本大震災 復興構想会議



けて復興に向かって進んだ方がベストではないか」ということのようにです。

また、被災地では特に「**住宅**」「**インフラ**（道路・鉄道・下水道・学校・病院など）」「**産業**」は早急に復旧・復興させる必要がありますが、「阪神・淡路大震災」ではこの3点に集中した『**緊急3カ年計画**』を作って、何よりも先に力を注いだそう。阪神・淡路大震災」でのこのようなポイントも、今回の会議では取り上げられています。

いずれにしても、**一日も早く被災地の皆様が安心できる“構想”ができることを心より望みます。**

まだまだ余震も続いており、被災地の皆様はじめ、日本全体が気の休まらない日々が続いています。

また、暑い最中の“節電”で仕事や体調面で支障をきたしている方も多いと思いますが、くれぐれもご無理のないようお過ごし下さい。

体のツボを 見つけてみよう！

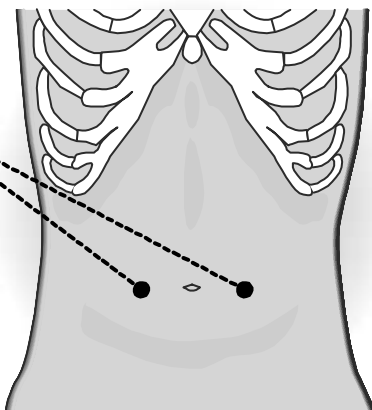
人間の体にある「ツボの数」は、正式に認定されたものだけでも“361個”ありますが、それ以外にも人間の体には“1000個以上”のツボがあるといわれています。そこでこのコーナーでは、「人間の体にはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、“ツボさがし”や“ツボの勉強”にお役立て下さい。



てんすう 天枢

人間の体を上と下に分けると、東洋医学では“おへそ”から上の部分を「天」、下の部分を「地」と呼んでいます。また、「枢」は要、大切な、という意味があります。

したがって「天枢」とは、“体の上と下の気が交差する重要なツボ”という意味です。



ツボのを見つけ方

おへその両側から、指2本分ほど外側に位置しているツボです。

効果・効能

「天枢」は消化器系の胃・小腸・大腸・肝臓・胆のう・ひ臓の疾患全般に広く効果があります。特に吐き気や嘔吐をともなう慢性胃炎、胃弱による胸やけやゲップ、慢性の下痢に効果があります。さらに、生殖器である子宮・卵巣・精巣の病気。呼吸器や心臓・脳神経系の疾患で消化器の動きが衰えている場合にも利用されます。そのほか、腎臓・膀胱の疾患、体がだるく疲れやすい、根気がないなどの全身症状にも効果があります。



美肌を守る！夏の紫外線対策 未来の自分のために今できること」



○これからはサングラス必須！

お肌のトレンドが「日焼け肌」から「美白」へ移るにつれて、夏でも長袖、日傘、アームカバーなどでガッチリガードの女性が増えてきましたね。日焼け止めクリームのパフォーマンスや使い心地もどんどん上がってきています。強い日差しは、シミ、ソバカスを増やし、お肌が弱いと炎症・火傷を起こしたり・・・健康に生きるためには必要な日光ですが、美肌のためには少々厄介な代物です。直射日光をさえぎるのに、日傘、つばの広い帽子などを使用している方は多いと思いますが、サングラスを常に使う人は、まだまだあまり見かけないように思います。恐ろしい事に紫外線が目から入ると、身体を衣服などに覆っていても、身体が紫外線を沢山浴びている！と感知してしまうそう。そしてお肌を守るためにメラニンが大活躍し、自分ではきちんと対策しているつもりなのに、色素沈着、シミ、ソバカスが増えることに・・・。

○分からないことはプロに聞こう

意外な盲点ですが、UVカット加工のメガネやサングラスなどで目を覆う事が、紫外線対策には重要なようです。そのさい、顔の横の「つる」は太いものを選ぶと、横から入る日光を防ぐ事ができて効果UPとのこと。紫外線対策用にメガネやサングラスを買うときは、専門店プロに相談すると安心。度が入った無色のメガネでも、せっかくなのでUVカット加工のレンズを選べるとよいですね。

○リンパボディ-美白・美肌コースも是非！

先月号で紹介しました新メニュー「リンパボディ-美白・美肌コース」(名称変更)は、今が受けるチャンス♪

全身のリンパの流れを良くし、新陳代謝を上げたところに肌を潤す成分を配合したクリームで美白・美肌へ。今までに無いリンパマッサージをあなたに。今ならモニター料金で、さらに当コースで使用したクレンジングマッサージクリーム 180g (3900円相当)を差し上げます。(数に限りがありますのでお早めに！)

7月にご生誕のみなさま、お誕生おめでとうございます。



治療院

久米素子さん、毛利綾香さん、松田栄子さん、綾戸和徳さん、齋藤登美子さん、福原郁雄さん、
小橋京美さん、尾崎祐子さん、端山直美さん、宍西朝美さん、佐藤栄子さん、成澤弘子さん
竹中恵実さん、大渡綾乃さん

リラクゼーションサロン

川崎繭さん、横山坦子さん、加賀谷拓さん、町田誠祐さん、甲斐初乃さん、元良華子さん
原田よしこさん、竹本真由美さん、桑原めぐみさん、佐藤又成さん、羽賀晃代さん、塩脇由華さん
岡本強さん

以上27名のみなさん
おめでとうございます♪





お客様の「声」コーナー

◎最初の体験コースがとても良かったです。

匿名希望 男性 28歳 会社員

最初の体験コースがとても良かった。
どのような治療をするのか、なぜそのような治療が良いのか、わかりやすく説明してくれたり、料金の案内も細かく説明してくれて良いと思う。また写真を撮って「治ってきている」という実感が出てくるので良いと思う。

施術も痛みも無く、施術後も今回治した点や、今後どうしていくかを丁寧に説明してくれて良いと思う。特に「体験コース」が有るのは非常に良いと思う。
(体験コースの内容も含めて良いと思います)

◎目に見えて歪みが改善するのを体感！

匿名希望 女性 29歳 会社員

今までいくつかの整体に行きましたが、目に見えて歪みが改善されていくのが体感できたのは初めてでした。ひどい肩こりで常に体が重かったのですが、たった6回でもすいぶん良くなり楽になってきたと実感しています。

これからも定期的に通って、より肩こりが改善されたいと思っています。

ありがとうございました。

◎数年前から片方の足が短く感じていたのが、治療後に無くなってました！

K.K 様 女性 51歳 パート

数年前より走ったり歩いたりする時、右足の方が短く感じていました。

骨盤が歪んでいるのでは？と、その他、頭痛や肩凝りもあり、インターネットで検索し、電話で相談してみました。

体験コースで丁寧な説明で納得し、治療に入ったのですが……。リンパを流す為ゴリゴリ擦られるのがなんと痛いこと。でも、それ程にリンパの流れが悪かったのですネ！同じ箇所が2度、3度と重ねていくうちに、痛みもち良くなって来ました。リンパが流れてきているぞ～と実感しています。

結局、骨盤の歪みは、大した事なかった様で、私の場合、膝と足首の歪みがあったとの事で、治療して頂いたら、すぐに左右の足の違和感はなくなりました。

いやさか整体クリニック&リラクゼーションサロン



046-235-5066



info@iyasaka-seitai.com

クリニック <http://iyasaka-seitai.com>

サロン <http://www.iyasaka-relax.com>