



# 平成ニューズレター 2020年7月号

平成接骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニューズレターです。

## 7月 CALENDAR

1(水)	山開き 海開き	17(金)	漫画の日 理学療法の日
2(木)	半夏生 ユネスコ加盟記念日	18(土)	午後休診 光化学スモッグの日
3(金)	通天閣の日 波の日	19(日)	休診 大相撲七月場所初日
4(土)	午後休診 アメリカ独立記念日	20(月)	月面着陸の日 ビリヤードの日
5(日)	1日休診 ビキニスタイルの日	21(火)	神前結婚記念日
6(月)	サラダ記念日 零戦の日	22(水)	下駄の日 著作権制度の日
7(火)	七夕 サマーバレンタインデー	23(木)	1日診療します 海の日
8(水)	質屋の日 中国茶の日	24(金)	1日診療します スポーツの日
9(木)	ジェットコースターの日	25(土)	午後休診 最高気温記念日
10(金)	納豆の日 ウルトマンの日	26(日)	1日休診 幽霊の日
11(土)	午後休診 高校野球静岡開幕	27(月)	スイカの日 政治を考える日
12(日)	1日休診 ラジオ本放送の日	28(火)	世界肝炎デー 地名の日
13(月)	盆迎え火 生命尊重の日	29(水)	アマチュア無線の日
14(火)	検疫記念日 廃藩置県の日	30(木)	プロレス記念日 梅干の日
15(水)	盆 中元 大阪港開港記念日	31(金)	パラグライダー記念日
16(木)	盆送り火 駅弁記念日		

当院のおススメ！

酸素ボックスでリフレッシュ！

**23(木)24(金)は1日営業します！！！！**

カラダにうれしい

### 旬レシピ とうもろこしのかき揚げ

今回は代表的な夏野菜、とうもろこしを使った揚げ物をご紹介します。サクッとした衣と、とうもろこしの粒の食感そして甘みが楽しめます。ビールのおつまみにぴったり。もちろんお子さんにも喜ばれること間違いなしです。

◇ 材料 (2人分)

とうもろこし 1本 (約160g) 小麦粉 大さじ3  
 溶き卵 1/2個 水 大さじ1  
 サラダ油 適量 塩 少々

◇ つくり方

1. とうもろこしは皮をむき、実をそぎ落とします。
2. ボウルにとうもろこしを入れ、小麦粉、溶き卵、水を順に入れて混ぜます。
3. 中温の揚げ油にスプーンで滑らせるように入れて揚げ、塩をふります。

☆お好みで赤ピーマンや青じそなどを加えると彩りがアップします。



### あなたの街の接骨院です 筋肉痛

運動をした後に筋肉に起こる痛みが筋肉痛。誰もが経験したことがあると思います。運動をしている最中に起こる「現発性筋肉痛」と、運動をした翌日から数日後に発生する「遅発性筋肉痛」の2種類に分けられますが、一般的に「筋肉痛」といえば後者を指します。原因は、運動によって生じた疲労物質「乳酸」によるものとする説のほか、筋線維が損傷から回復する過程で起こる痛みとする説などがあります。今のところ、原因はまだはっきりと解明されていません。痛みが出る前は温めて血行を促すようにし、痛みが出た後は冷やすことが、症状を緩和させるポイントです。ビタミンB群やタンパク質などの栄養素の摂取も回復に効果的。痛みは時間とともに自然に解消します。ただ、痛みが治まらない場合は肉離れなどの可能性があるため、診察を受けるようにしましょう。当院ではエコーで検査をし、症状に合わせて運動療法・電気治療を施します。筋肉痛・疲労回復にとっても有効的な酸素ボックスもお勧めです。興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

梅雨明けを迎えるといよいよ本格的な夏、これからの暑い季節、まず気を付けなければならないのが熱中症。1年で最も多く発生するのは8月ですが、気温がそれほど高くない5月頃でも熱中症になる人は決して少なくありません。その原因は体が暑さに慣れていないことにあります。体が冬モードになっている状態で気温が急に上がると、身体の体温調節機能がついていきません。冬モードの体は、汗腺の機能を高めることで、夏モードの体に切り替える事が出来ます。ポイントは汗をかくこと。ジョギング・ウォーキングなどの有酸素運動。次に入浴。ぬるめのお湯に浸かりましょう。そしてできるだけ冷房を使わないようにすること。無理をしない範囲でしっかり汗をかく。早い段階から突然訪れる真夏日・猛暑日に対応できる体にしていきましょう。

### 公益社団法人 平成接骨院

整骨/手技療法 はり・灸 カイロ  
 プラクティック/酸素ボックス(県内初)  
 休診日 日曜・祝祭日 土曜午後

〒436-0222  
 掛川市下垂木 2240-3  
 電話 0537-22-8522  
 FAX 0537-28-7217  
 HP <http://heisei-bone.com>