



「みんなの森通信」は、○みんなの森整骨院浜松市北院○が健康を大切にされるみなさんにお届けするニュースターです。

健康ワンポイント

意外なところで起こる熱中症にご用心

毎年夏になると熱中症への注意を呼び掛ける声が大きくなります。加えて今年は、マスクの着用に伴う熱中症の危険性を訴える声も多く聞かれます。実際、マスクをすると呼吸時に熱を放出することができません。外出時にマスクは必要ですが、人と距離がとれている場合は適宜外すようにしましょう。

外に出るときに注意したい熱中症ではありませんが、室内なら大丈夫というわけではありません。実は熱中症の発生場所で最も多くを占めているのは住宅なのです（約40%）。これには庭やベランダなど日の当たる場所が含まれていますが、屋内も危険性が高いことは事実です。

まず注意したいのがお風呂場です。気温が40℃の空間にいて暑く不快に感じますが、湯舟の中なら40℃でも快適に感じます。そのため、気づかぬうちに脱水状態になっていることがあります。お湯はぬるめに設定し、入浴の前と後に水分補給をしっかり

行うようにしましょう。

キッチンも要注意です。調理に火を使えばどうしても周囲の温度は高くなります。蒸気が上がれば湿度も上昇します。エアコンで室温を調整することはもちろん、換気扇を回して熱や湿気を含んだ空気を排出するようにしましょう。

忘れがちなのが寝室です。睡眠中にこまめな水分補給はできません。寝る前と起きた後の水分補給を忘れないようにしましょう。エアコンをうまく活用することも重要です。タイマーを使うよりも、適温で朝までつけたままにする方がよいといわれています。



「家の中だから大丈夫」と考えず、夏場はどこにいても熱中症の危険性があることを忘れないようにしましょう。

カラダにうれしい!

旬レシピ

ピーマンと人参のきんぴら

栄養豊富なピーマンに、同じく緑黄色野菜のニンジンをあわせた一品をご紹介します。簡単につくれるので、あと一品というときに便利です。緑と赤で彩りもよく、お弁当のおかずにもぴったりです。

★ 材料 (2人分)

ピーマン 3個 ニンジン 1/2本 ごま油 大さじ1 白いりごま 小さじ1
A: しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 顆粒だしの素 小さじ1

★ つくり方

1. ピーマンは種をとり細切りに、ニンジンは皮をむき細切りにします。
2. フライパンでごま油を熱し、ピーマンとニンジンを入れて炒めます。
3. 油が回ったら A を加えて汁気をとばすように炒め、器に盛って白いりごまを散らします。

※お好みで赤唐辛子やラー油で辛みを加えても OK

ピーマン

ナス科の野菜で、トウガラシの一種に分類されています。夏野菜の代表格としても知られ、ビタミンなどの栄養素が豊富です。なお、パプリカはピーマンと区別して売られています。元は同じ品種の野菜です。



● ビタミンE

脂溶性ビタミンの一種。抗酸化作用によって体内の脂質の酸化を防ぎます。この働きにより、動脈硬化などの生活習慣病や老化を予防することができるといわれています。

あっさり君

くまだまつお



CALENDAR 8月 August

1(土)	肺の日※ 夏の省エネ総点検の日	16(日)	月遅れ盆送り火 女子大生の日
2(日)	大相撲七月場所千秋楽	17(月)	パイナップルの日
3(月)	はちみつの日 ハサミの日	18(火)	米の日 高校野球記念日
4(火)	箸の日 橋の日	19(水)	俳句の日 バイクの日
5(水)	世界ビールデー ハコの日	20(木)	交通信号の日 蚊の日
6(木)	広島原爆の日 ハムの日	21(金)	献血記念日 噴水の日
7(金)	立秋 鼻の日 バナナの日	22(土)	チンチン電車の日
8(土)	笑いの日 発酵食品の日	23(日)	処暑 白虎隊の日
9(日)	長崎原爆の日 はり灸マッサージの日	24(月)	地藏盆 ラグビーの日 愛酒の日
10(月)	山の日 健康ハートの日※	25(火)	即席ラーメン記念日 川柳発祥の日
11(火)	ガンバレの日	26(水)	人権宣言記念日
12(水)	国際青少年デー 配布の日	27(木)	寅さんの日
13(木)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	28(金)	バイオリンの日 気象予報士の日
14(金)	専売特許の日	29(土)	焼肉の日
15(土)	終戦記念日 月遅れ盆	30(日)	富士山測候所記念日 冒険家の日
		31(月)	テニス全米オープン(～9/13)

★ 肺の日 (8月1日)

肺の大切さを広く訴えることを目的に、1999年に日本呼吸器学会が制定した記念日。日付は、「は(8)」「い(1)」の語呂合わせに由来します。この日、禁煙の呼びかけのほか、病気予防のための啓発などが行われます。

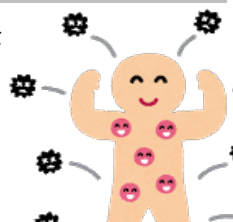
※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で中止・変更になる場合もあります。

★ 健康ハートの日 (8月10日)

日本心臓財団と当時の厚生省が1985年に制定した記念日。日付は「ハ(8)」「ト(10)」の語呂合せ。心臓(ハート)の病気に対する予防意識を高めるために設けられました。

意外と知られていない! 当施設で出来る事

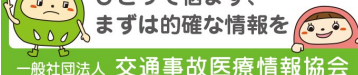
病院とは違った視点で「痛みの根本改善を目指す」のが治療院のイメージですが、自律神経のバランスを整えて**免疫力を高める**こと・運動施設で正しい姿勢作りを行って細胞のエネルギーの元となるミトコンドリアを活性化して**免疫力を高める**ことも出来ます♪



交通事故医療情報協会認定院として、**交通事故のサポート**が行えます。

病院との併診や他院からの転院も可能ですのでお困りの際はご相談下さいね♪

むち打ち症は早期治療が重要ですよ!
ひとりで悩まず、まずは確かな情報を



一般社団法人 交通事故医療情報協会

○みんなの森整骨院お知らせ○

先月はプレオープンとして多くの方のお体を見せて頂きました。そこで感じたのはご本人様が思っている以上に「姿勢不良」「体は悲鳴をあげている」方が圧倒的に多いことです。今までは何とか持ちこたえたけど…。頭で思い描く自分と実際の自分の肉体には年々差が生まれていきます。前と同じように改善しない・前よりも酷い症状になってしまったとはよく耳にする話です。だからこそ本来は取り返しがつかない事にならないように、普段から「姿勢に気を付けて」「メンテナンスをして」「健康予防のために運動やエクササイズをして」できる範囲で健康的なカラダ作りをしておくことが大切です。「万病は背骨の歪から」と昔から言われる言葉ですが、置き換えれば「万病は姿勢不良から」とも言えますね! 是非、健康寿命を延ばすために「出来る範囲で姿勢に気を遣う」生活習慣を。

8月10日は山の日(本来は11日)です。とはいっても、今年には富士山など多くの山で入山禁止・規制の措置、または自粛要請が出されています。登山・アウトドア愛好家にとっては残念なシーズンとなってしまいました。そんな中、家でアウトドアを実践する「おうちキャンプ」を楽しむ方が増えているようです。庭やベランダ、室内にテントを張り、アウトドアスタイルで料理を

季節のたより 自宅でアウトドア

し、ランタンの灯のもとで過ごす。形はさまざまですが、皆さんでできる範囲で趣向を凝らしてアウトドア気分を楽しまれています。「家でキャンプをしても…」と思われる方も多いでしょう。でも、アウトドア体験は防災訓練にも繋がります。電気やガス、ベッドを使わずに過ごす体験が、災害時に役立つのです。ちよつと発想を変えて、いざというときの備えという意味で、自宅で「非日常」を楽しんでみ