

こんにちは！いそどり整体院長の佐野です。

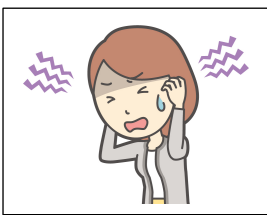
8月1日は「打ち水大作戦 2025」が開催されています。およそ 20 年前にスタートしたこの作戦は、打ち水にどれくらい効果があるのかを調べる実験だったそうです。それが今でもイベントとして続いているのだから面白いものですね。

打ち水は朝・夕に風通しの良い場所でまくと効果的。壁やベランダでも OK だそうですよ。マンホールなどのすべりやすい箇所にはご注意ください！

それでは今月も健康情報満載でお届けします。



喜びの声・耳鳴りが改善しました・60 代・女性



10 年ほど前から耳鳴り悩まされ、集中している時以外はずっと耳鳴りが気になっていました。病院の聴力検査は異常なし、薬を処方されていましたが耳鳴りは続いていました。ネットでいそどり整体を知り、整体をお願いしました。私は胸が固く呼吸が浅く・代謝が悪いのが影響して耳鳴りになっていると説明を受けて驚きました。説明以降は普段から深呼吸のセルフケアを行いました。徐々に胸が膨らみ呼吸が吸えるのが分かり、今では耳鳴りが改善し薬も卒業できるようになりました。

正常性バイアスを知っておこう

夏になると心配なのが豪雨被害。2018 年の西日本豪雨においても、2019 年の台風 19 号においても、話題になったのが「逃げ遅れ」です。

ニュースなどで見ていると、なんでそんな状況で逃げなかったの？と思ってしまうこともありますが、これには「正常性バイアス」という誰しもが持っている性質が関わっています。

「正常性バイアス」とは異常な状況にあるときもそれを過小評価して、自分の状況は普段と一緒だと処理してしまう心理状態の事です。

この正常性バイアスが災害時に働くと、警戒レベル 4 の「避難指示」が出ていて被害が予想されているのに「この辺りは大丈夫だろう」「まだ周りの人も逃げてないから大丈夫」と判断してしまい、避難が遅れてしまうことになるのです。

「逃げ遅れ」を防ぐには、まず「正常性バイアス」というものがあることを知ることが第一歩です。もしかして今「正常性バイアス」がかかってないかな？と冷静に考えることができるようになります。

そして、行動の基準を設けておくことも大切です。例えば「警戒レベル 2 で玄関に防災バッグをおく」「警戒レベル 4 ですぐに避難する」「裏の川のあの石が水で隠れたら避難する」といったように状況と行動を結び付けておきましょう。

避難が遅れるのにはいろいろな理由があるかと思います。ですが、何にしても「命あつての物種」です。実際に被害がなくともよい訓練になる、と思って行動しましょう！



発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

朝 10 時～夜 9 時・定休日：日曜

Tel：054-637-9238

ご予約はお電話、ラインからお願いします！

下半身太りの原因は？

上半身はスッキリしているのに、何故か下半身だけパンパンで辛い……そんな悩みをお持ちの方、足の指をチェックしたことはありますか？

普段と同じように立って、足指の下に紙を差し込んでみて下さい。すっとうってしまうようなら「浮き指」です。足の指が上手く使えていないと浮き指になり、体を支えるために下半身に余分な筋肉や脂肪がついてしまうのです。

一番大事なのはサイズの合った靴を履くこと。長さだけでなく足囲も測って、ネットなどで自分のサイズを探してみましょう。足指のストレッチを知りたい方はご質問ください！

簡単レシピ

とうもろこしの蒸し方



<とうもろこしの上手な蒸し方>

茹でてもレンジでもいいのですが、一番おいしく、また栄養を逃さずに調理するには蒸すのがベストです。粒の甘みが濃縮されますよ♪

1. 外側の皮をむき、鍋に入る大きさに切る。
2. 蒸し器に入れ、50～100cc ほどの水で蒸す。塩を振るなら蒸す前に。水からとうもろこしを入れておくのがポイントです。
3. 蒸気が上がってきてから5～7分ほど蒸し、火を止めて10分置いたらでき上がり。

☆冷めてもしわしわにならないようにするには、熱いうちにラップを巻いてください。

☆ヒゲにも栄養があります。干して茶こしパックに入れば、天然コンソメ出汁としてスープを煮込む際にお使いいただけます。

◆おわりに◆

いろいろな方の服装を見ていると、最近はシャツ類の裾をパンツやスカートに入れて着るのがオシャレの主流となってきているように感じます。特に女性向けに多いですね。

ただ、シャツ類の裾を中に入れて着ると、裾から体温が逃がすことができず、体温が下がりにくくなってしまいます。

オシャレも大事ですが、体調はもっと大事です。Tシャツの裾は気温と相談してインしてくださいね。

クロスワード

1	2B			3C
			4	
5		6		
7				8
		9		A

答

A	B	C
---	---	---

タテのヒント

- 【タテ 2】1979年に初めて放送されてから、今でも新シリーズが続いているロボットアニメ
- 【タテ 3】ことわざ「敵も〇〇もの、ひっかくもの」
- 【タテ 4】親しい友人・知人のこと
「〇〇を得る」「〇〇を頼る」「〇〇になる」
- 【タテ 5】豆乳をとったあとの搾りかす
- 【タテ 6】「〇〇〇の〇〇〇の子猫ちゃん♪」
- 【タテ 8】並ぶものが無い事。「あの男は冷酷〇〇だ」

ヨコのヒント

- 【ヨコ 1】おばあちゃんの原宿といえバ？
- 【ヨコ 4】「ゆっくりくつろぐ」という意味の流行り言葉
- 【ヨコ 5】茶碗蒸しにうどんをいれた「〇〇〇〇蒸し」
- 【ヨコ 7】アイヌ語で「神」の意味
- 【ヨコ 9】合格か不合格かという意味。「高校の〇〇〇判定が出た」

臨時休業のお知らせ

- ・8月11日・14～17日・28日は研修のため、臨時休業と致します
- ・当店はご予約優先です。ご予約はお早目をお願いします。