

こんにちは！ いそどり整体 佐野達也です。

今年は残暑が長引き、10月に入っても全国的に気温の高い日が続くといわれています。日中はまだ半袖でも過ごせるほどですが、朝晩はひんやりすることもあり、服装選びが難しい時期ですね。

そろそろ衣替えの季節ですが、一気に夏物をしまってしまうと、思いのほか暑い日に困ってしまうこともあります。しばらくは薄手の長袖や羽織ものを手元に置いて、重ね着で調整できるようにしておくとう安心ですよ。



お知らせ・出産による臨時休業・時短営業について



いつもお世話になっております。第二子（女の子）の出産予定日が10月21日頃となります。出産に伴い時短営業・臨時休業となります。【臨時休業】出産日。

【時短営業】出産後から1週間弱は10時～16時まで。それ以降の約1か月は火曜・金曜は10時～21時・その他の曜日は10時～16時※夜の時間帯の臨時休業が増えます※ 詳しい日時は状況次第となり、急なご予約の変更願いの連絡をすることもございます。来院前にスマホ・電話に当院から連絡のご確認をお手数ですがお願いいたします。ご迷惑をお掛けしますがご理解のほどお願い申し上げます。

10月10日は目の愛護デー

目の健康寿命は、大体60～70年くらいと言われており、体の中でも早めに老化の影響が出てくる箇所です。だからこそ、日常のちょっとした心がけで目をいたわることが大切になります。

① 長時間目を使う時には適宜休憩をいれる

もちろん目を酷使するのが一番よくありません。長時間PCやスマホなどの画面を見るときは、1時間につき10分ほどの休憩をいれましょう。10分も休憩できない！という場合には2～3分でもかまいませんので、楽な姿勢をとって目をつぶり、目を休ませてください。

② 目の定期健診をする

目は不調がわかりにくい場所です。ほとんど自覚症状が無いのに実は網膜剥離だったなんてこともあります。失明につながるような大きな病気を防ぐために、40歳をこえたら年に1～2回ほど定期的に目の健診に行くことをおすすめします。



③ 紫外線を防ぐ

紫外線と言えば肌への影響を一番に考えますが、実は目にも悪影響を及ぼしています。濃い色のサングラスがよいと考えがちですが、色が濃くても紫外線に対しては意味がありません。むしろ暗いと瞳孔が開いてしまうので、紫外線の影響を強く受けてしまいます。「紫外線透過率が低い（もしくは紫外線カット率が高い）、色の薄いサングラス」を選んでください。

その他にも、まばたきを繰り返したり、上下左右を見たり眼球をぐるぐる回したりといったストレッチも役立ちます。

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 ご予約はお電話・ラインからお願いします！

Tel：054-637-9238

虫歯予防の新常識：量より回数

「甘いものを食べすぎると虫歯になる」とよく言われますが、実は最近の考え方では“量”よりも“回数”が大切だとされています。

口の中に糖分が入ると、虫歯の原因菌が酸をつくり、歯を溶かし始めます。ところが唾液の力でしばらくすると自然に中和され、歯は回復していきます。ところが、間食をだらだら続けていると回復の時間がなくなり、虫歯が進みやすくなるのです。

おやつや甘い飲み物は、時間を決めて楽しむのがおすすめ。食べた後には基本すぐに歯磨きをしましょう。時間がなければさっと口内をゆすぐだけでも、歯の負担を減らせます。

簡単レシピ

鶏肉の甘酒しょう油焼き



<材料・4人分>

- ◇鶏もも肉・・・2枚
- ◇しょう油・・・大さじ3
- ◇甘酒・・・130cc
- ◇サラダ油・・・適量

<つくり方>

1. 甘酒としょう油を合わせ、鶏もも肉を漬け込む。1時間～半日ほど冷蔵庫で寝かせる。
2. フライパンを熱して油をひき、1の肉を、皮を下にして焼く。
3. 焼き目が付いたら裏返して弱火にし、蓋をして中まで火が通るまで加熱する。
4. 食べやすい大きさにカットしてでき上がり。

<甘酒の効用>

でんぷんが既にブドウ糖へと分解された状態で含まれているので、効率的にエネルギーを補給することができます。オリゴ糖が豊富に含まれていることから腸内環境の改善にも役立ちます。

◆おわりに◆

あちこちでおせちの早割り予約のお知らせを見かけるようになりました。もうお正月の準備か～なんて思うものの、人気のお店のおせちはあつという間に無くなってしまいうらしいですね。

名店のおせちに和洋中のおせち、キャラ弁ならぬキャラおせち、好きなものを選んで詰められるおせち、肉だけのおせち、はたまたお刺身のおせちなんてものまで多種多様。

ご自分で作られる方も買う方も、ぎりぎり慌てないようにご準備くださいね。

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

【タテ 2】 ガラスや陶器などを宅配で送るときに貼るのは「〇〇〇〇注意」

【タテ 3】 ⇄加害者

【タテ 5】 宝塚や相撲などでは推しを〇〇〇と呼びます

【タテ 8】 日本はこれが豊かですね。今は秋です。

ヨコのヒント

【ヨコ 1】 小泉八雲の怪談「耳なし芳一」で耳をとられてしまった男は何法師でしょう？

【ヨコ 3】 熊本県辺りを廃藩置県以前は〇〇と呼びました

【ヨコ 4】 これでできた家に憧れませんでしたか？

【ヨコ 5】 群馬名物の幅が広いうどんは「〇〇かわうどん」

【ヨコ 6】 「青い〇〇」「別府弁天〇〇」「不忍〇〇」

【ヨコ 7】 もみじ鍋は鹿肉を使った鍋、さくら鍋は馬肉を使った鍋、では、ぼたん鍋は何の肉？

【ヨコ 9】 服を着ると実際より痩せて見えること

臨時休業のお知らせ

- ・10月13日・25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。お早めにご予約をお願いします。