

痛快堂らいふ通信

2012年

7月 創刊号

～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌



院長のひと一言

★便利なスマホの落とし穴！！

スマホことスマートフォンが若い方を中心に増加して、近頃は私のように還暦近いと思われる方々も電車内でちらほら見かけるといふ今日この頃です。PCを手中に納めた感覚で一度使い始めたら手離せない、そんな便利なグッズです。

しかし最近このスマホが原因と思われる首肩のこりや痛み急増中です。問題は2点まず①携帯よりも視線が低い事、加えて②操作時間が携帯よりも長い。これらのため重い頭を（およそ5, 6kgです）支える首や肩、背中の負担は相当なもの。特に両手で操作する方の肩（シャレじゃありませんが）は次第に集中すればするほど挙がってきてひどい肩こりを招きます。

【対策】極力下を向かない、うつむかないのがコツ
右手をグーにしてこの握りこぶしを左脇の下に挟み
その右腕に左肘をのせてスマホを高く視線レベルの位置に。カウンターや机があれば肘をつけて
-できるかぎり視線を下げない工夫を！-
身近なワンポイントアドバイスでした。（井坂卓司）



首肩にやさしいスマホの構え方

Info お役立

★熱中症対策！「経口補水液」の作り方！！

大量に汗をかいたときは、水分の補給だけでなく塩分補給も大切。スポーツドリンクがない時、自宅で「経口補水液」が簡単に作れます。【作り方】①用意するもの 湯冷まし1リットル+砂糖40g 大さじ4杯半+塩3g 小さじ半杯 ②よくかき混ぜ仕上げにレモンやグレープフルーツの果汁を加えて、お好みの温度に。

大量の発汗でナトリウムを失うと、身体は体液の濃度を保とうと余分な水分を尿などで排出してしまう - 自発的脱水を起こす、そのために塩分補給が大切なのです。



大塚製薬 経口補水液 OS-1

痛快堂のはなし

★目印変更です！！

7月1日で痛快堂はいよいよ27年目に入りました。それを待っていたかのように道案内の目印の「大きなコインパーキング」がビル建設現場になってしまいました。スーパーになるという噂。久しぶりにご来院される方は要注意です。

（駅より信号4つ

目、香港亭角
右折です）



ご紹介：ちひろの食卓 ★身体にやさしい食事の店を開いています！！



新宿区高田馬場 3-12-14 (痛快堂隣) 03-3367-6490 営業
日：月・火・木・金 営業
時間：午後6時～11時

痛快堂の隣のお店。店主は実は家内なんです。婦人科の施術キャリアの長い鍼灸師なのですが、身体は医食同源と治療よりもまず食事が大切と軸足を移しました。三人娘の子育ても終わり、心機一転開店に至りました。ちゃんとダシをとって季節の野菜とお魚が中心です。和食からアジア料理そしてイタリアンと幅広く。家庭料理ですので毎日献立を変えています。1000円定食でもよし、肴で一杯やってお仕事の疲れを癒すもよし、どうぞお気軽にご利用ください。(井坂千尋)

今月のちひろレシピ

★魔法の旨み調味料-出汁の作り方



鰹の削り節と干し椎

私の料理の基本は出汁、これさえあれば何でも出来ます。蕎麦つゆ、味噌汁、お浸し…。【作り方】①大きめの鍋に水を入れ昆布又は椎茸を入れ5～6時間置く ②鍋に火を入れ、昆布なら沸騰前に取り出す ③沸騰した中に鰹節をたたくさん入れて冷めるまで待つ ④鰹節をこして出来上がり。ペットボトルに詰めれば冷蔵庫で夏は4、5日、冬なら1週間はOK! 干し椎茸の場合は薄くスライス、鰹節の下りは同じです。薄口醤油、普通の醤油、塩でそれぞれの濃さに仕上げます。特に椎茸出汁はソーメンに最高!

有杏のフキ情報 ★お肌の「夏バテ」って?!

梅雨明けとともにいよいよ夏本番! 皆さまは夏のお肌は冬に比べて潤って調子良いと思いませんか?

外では高温多湿と照りつける紫外線と闘い、室内に入ればエアコンの乾燥冷風で一気にかさかさの毎日。そんな過酷な環境の変化にお肌はついていけず、実はこの時期お肌も疲れて元気がなくなっています。

そんな夏バテしている時こそ、日中はしっかり紫外線対策、夜はたっぷり保湿、さらにビタミンCを摂取して、血流をアップさせて、健康美肌を目指しましょう!!

今後このコーナーでは簡単な健康法や美容法などを紹介していきたいと思っています。どうぞよろしくお祈りします。

井坂 有杏 (ありあ)

高田馬場生まれ井坂家3姉妹長

女、鍼灸学校3年生。

美容・健康と食べる事に限りない好奇心と探究心を持つ。



編集後記と君代の動物ギャラリー

創刊第1号はいかがでしたでしょうか。縁あって過去に、現在に痛快堂で施術・治療を受けられた方々に送らせていただきました。

稚拙な文章ではありますが、あなたとご家族のちょっとした健康のヒントや話題にでもなれば幸いです。

尚動物写真は実母が十数年撮りためた作品。毎号掲載いたします。



卒寿の現役カメラマン 井坂君代

[発行]



痛快堂治療院 (土日祝の施術時間:午前8時～12時)

新宿区高田馬場3-12-14

ご予約は [03-3367-8566](tel:03-3367-8566) まで

