

痛快堂らいふ通信

2012年

8月 第2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 ★熱中症対策グッズ 使ってみました!



塩飴2種①熱汗飴(大丸)②応塩飴(佐久間)共に198円
熱中症市場の代表格のひとつ塩飴。②の応塩飴は一袋に梅、すだち、レモンと三種混合の詰込タイプ。それぞれ三つの味が楽しめますがあくまでパターン化したお味です。私のオススメは①の熱汗飴です。これは塩飴としても美味しいですが普通の飴として舐めても十分にいけます。
塩飴よりも塩分補給に重点を置いた塩分タブレットも人気商品。激しい発汗の後水分と一緒に気軽に口に出来ます。③塩分チャージタブレット(カバヤ食品)168円、④紅色岩塩+ブドウ糖(千歳製糖)198円ボリビア産の岩塩使用が売り。私は③をオススメ、④は甘すぎて角砂糖と錯覚しました。私は冷房の中で③塩分チャージを口入れてしょっぱさか気になりましたがスポーツの発汗後ではあら不思議!塩気はまったく感じませんでした。
⑤グズー一番のオススメは熱中症センサー(クレセス1,980円)嫁の千尋が君代(90歳)の為に購入。冷房嫌いともったいないとの理由でエアコンはほとんど使わなかった母は家族心配の種でした。ところがこのセンサーを置いたとたんにアラームは鳴りっぱなし、もたえ苦しむ顔文字が画面に出現、これを見てはさすがの母も納得。弱エアコン+扇風で現在無事に暮らしています。(T)

ハマりものは困りもの!? ★漫画「カレチ」

年とともに涙もろくなった私。どうも子供が絡んだ事件や映画は泣けてしまう。そんな涙腺が弛緩した私がハマっているのは漫画「カレチ」。新人車掌の成長物語、たとえば老婆がどうしても満席の夜行寝台列車に乗らなければならない状況、車掌君は大変な無理を承知で多数の人に連絡をします。PCのない昭和40年代の国鉄、当時は各部署に本当に名人級のプロがいたのですね。作者の池田邦彦さんはなんと43歳で新人賞デビュー、一話完結の毎回心温まるお話。痛快堂待合室に置いてあります。(T)



昭和40年代後半、国鉄大阪車掌区、乗客のために一生懸命になりすぎる新米カレチ・荻野の奮闘と成長を描いた物語です。ちなみに「カレチ」とは長距離列車に乗務する客扱専務車掌を指し、国鉄内部の呼称のこと。

痛快堂のはなし

★改装のお知らせ!

痛快堂は9月8日(土)より治療院の改装を10年ぶりに致します。

完成予定は9月15日(土)完成予定です。この間9/8~9/15迄は隣の建物の「そらま」(痛快堂の10m先)で仮治療院として平常通り施術を続けます。

お電話やメールもそのままです。何かとご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願ひします。

ちひろの食卓より 料理人時々鍼灸師 ★「柳陰 (やなぎかげ)」って何？



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

落語「青菜」に出てきます、当初私は爛冷ましのように翌日冷やして呑むものと思
っていましたが、でも本当は江戸時代のカクテルだそうです!!

先日、うちのお客さんでこれが呑んでみたいとのオーダーがあり作ってみました。
日本酒割るみりんで、冷やして呑む…少し甘めの日本酒という感じ。
本来江戸時代では日本酒は大変な貴重品。焼酎をみりんで割っていたみたいです。
甘口は日中、仕事をしている人にはきっと口あたりが良かったのでしょう。お酒好
きの私は甘くするなんてもったいなくて出来ませんが…。

今月のちひろレシピ ★ピーマン炒め～さっと出来る夏メニュー!!



ピーマン炒め-鰹節フラダ

ピーマンをざく切りにして、ごま油をフライパンで強火で熱し、ピーマンを入れ
て炒め、酒・醤油で味付けて、お皿に盛り、上から鰹節を散らします。

(大きめの削り節はフラダンスしますよ～♪)

☆じゃこ炒めるならもう少し時間をかけて、じゃこがカリカリになる方が美味
しい。味付けは一緒、でもじゃこには塩気があるのでその分を引いてくださいね。
☆緑に加えて、赤や黄色のパプリカでつくと子どもたちは食べてくれるかな？

有杏のフキ情報 ★キレイになる「タイミング」?!

皆さんがいつも何気なくやってあるケアにも、それを行うべき最適な
時があります。一日やヶ月の時間の流れに沿って、確実かつ効率的
に健康とキレイになれるタイミングを紹介していきます。

【熱いお風呂やシャワーは朝に浴びるべし】

朝は起きたばかりで副交感神経が優位の状態。皆さんも朝一番はボー
ッとしてしまうこと多くないですか？

夜寝る前にお風呂にゆっくり浸かる半身浴などは日頃の疲れを癒す
効果がありますが、逆に熱いお風呂やシャワーは朝に浴びるのをオス
スメします!

朝熱いお風呂やシャワーを浴びて、自律神経を刺激して副交感神経優
位だった身体を交換神経優位にシフトチェンジ。

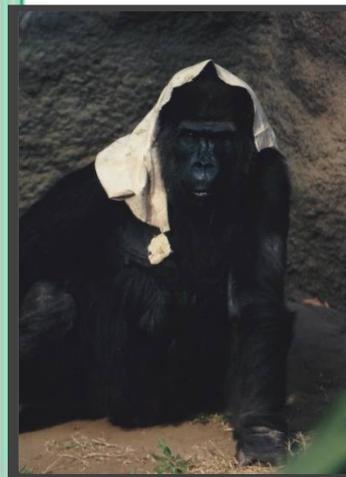
ボーッとしていた頭もシャキッとします
よ。また自律神経の調整がスムーズに行
われれば、美肌効果にも繋がります。女
性にとっては嬉しい限り、皆さんも試し
てみてください。



編集後記と君代の動物ギャラリー

夏の定番ビーチサンダル履き過ぎに注意!

ビーチサンダルはアスファルトと足の接地の衝撃を
吸収できず、靴のような土踏まずのアーチや側
面サポートもありません。このために長時間の
愛用は背骨のズレ、膝・腰・背中の痛みをおこ
します。足を守ろうと思うならほどほどに履い
た方がよさそうですね。



上野の森の住人達

「ゴリラ」

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

