

2017年
4月号



よつばだより

～大切なあなたとご家族の健康のための情報誌～

PICKUP!!

★顔のたるみは頭皮から?!

日頃からお顔のリフトアップケアをされている方は多いと思いますが、意外と忘れがちな盲点があります。それは、頭皮! 顔にはすぐ気を遣っても頭皮には無頓着な方、結構多いと思うんですよ。なんとなく、顔と頭皮って別物だと思いませんか? でも、顔も頭皮も同じ皮膚。そして当然つながっています。なので、頭皮が凝ったり固くなると顔も影響を受けてしまい、瞼や頬がたるむのです。どんなにお顔の手入れを欠かさなくても頭皮のせいでたるみやくすみが出てしまうのは残念ですよ。それを防ぐには頭皮をほぐして血流を改善することが大切! そこで今回は、そのための方法を3つご紹介しましょう。まず1つ目がブラッシング。特に、毛先が柔らかい天然毛のブラシか木製のブラシがオススメで、目の細かいクシなどは逆に頭皮を痛めるので要注意です。1日数回のブラッシングを心がけると頭皮がぐんと柔らかくなりますよ。そして2つ目がヘッドマッサージ。まず両手の指の腹で髪の生え際や側頭部を円を描くようにマッサージします。



次に、耳の周辺の頭皮を上へ引き上げるように揉みほぐしながら頭頂部までマッサージしてください。そうすると頭皮の血流が一気によくなり、気分もスッキリするのでオススメです。最後の3つ目はシャンプー。実は頭の毛穴汚れも頭皮を固くする原因の一つなんです。毎日のシャンプーの際に指の腹で地肌をしっかりとマッサージするように洗ってください。これらの方法で頭皮を柔らかくすれば筋肉の緊張がゆるみ顔全体の血流量がUPします。毎日の生活に取り入れて頭皮ケアもやってみてくださいね。

GREETING

みなさんは「誕生石」という言葉、聞いたことがありますか? 1か月ごとにその月の誕生石が決められているのですが、4月の誕生石は“宝石の王様”ダイヤモンド。一昔前は「婚約指輪は給料3か月」なんていう時代もありましたね。みなさんも「カラット」という言葉は聞いたことがあると思いますが、ダイヤモンドを評価する基準は「カラット」を含め4つのカラット(重さ)、クラリティ(透明度)、カラー、カットで「4C」と呼ばれています。ちなみに、世界最大のダイヤモンドは1905年に南アフリカで発見された「カリナン」と呼ばれるダイヤの原石で、その大きさはなんと3106カラットもあったのだそうです。カリナンは大小あわせて100個以上にカットされ、そのうちの大きな物の殆どはイギリス王室の所有になりました。また、ダイヤモンドはカットの良し悪しで輝きが大きく左右される宝石で、中には世界で1～2人の職人さんしかできないカットもあるそうですよ。



MONTHLY NEWS

が休診日となります。

4

よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 休診日	6	7	8
9 休診日	10	11	12 休診日	13	14	15
16	17	18	19 休診日	20	21	22
23 30 休診日	24	25	26 休診日	27	28	29 昭和の日

VOICE



★4月6日で開院3年目を迎えます!!

皆様に支えられ当院は今日6日で開院3年目を迎えることができました！
これからも皆様のお身体が健康であるため少しでもお役に立てるように
一生懸命 努力し成長していくことをお約束します。今後もよつばはりきゅう院を
どうぞ宜しくお願い致します!!

★4月29日(土)祝日は休まず診療致します

本来祝日は休診日を頂いておりますが、5月の連休前ということもあり、
4/29(土)昭和の日には診療致しますのでお間違えのないようお願い致します。
ちなみに5/3(水)、4(木)、5(金)を連休とさせて頂く予定です。

RECIPE

★そら豆とホタテのソテー



1. 大豆(さやから出して約200g)はさやから出して塩ゆでし皮を
むいておく。
2. フライパンにオリーブオイル(大1)を入れ、みじん切りの生ハム(10g)を
炒めて大豆をくわえ塩コショウして軽く混ぜたら一旦取り出す。
3. フライパンにオリーブオイル(大1)を足し、半分に切ったホタテ(3個)
を入れ塩コショウする。
4. 「3」のフライパンに取り出しておいた大豆を加え、さっと混ぜたら
完成。

INFO

★メートルとフィート

今日11日はメートル法交付記念日で、日本での長さの単位を「尺」から「メートル」にすることが決まった日です。現在、世界でメートル法を採用していないのはミャンマーとリベリアとアメリカの3カ国のみ。しかも、ミャンマーもリベリアもメートル法への移行が進んでいる中、アメリカだけ「マイル」「フィート」を使っています。しかし去年、そんなアメリカ人に広くメートル法を認知させたのではないかと言われたゲームがありました。それが世界中で大ブームを巻き起こした「ポケモンGO」！ゲームに出てくるモンスターの卵を孵化させるためにプレイヤーは規定の距離を歩かなくてはならないのですが、その距離が全世界共通でキロで表記されていたのです。そこでポケモンGOがアメリカでリリースされてから、アメリカで「1キロは何マイル？」という検索ワードが突如として上位になったのだとか。ゲームの力で偉大ですね～。ちなみに豆知識ですが、1マイルは1.6キロなんですよ。



AFTER WORD

4月といえば、新入生や新社会人の季節ですね。みんな、とにかく初々しい！と
りあえず「お前、どこ中？」みたいな会
話から始まる手さぐり感満載のコミュニケ
ーションも懐かしいです(笑)。しかし、
新しい環境の中、期待と緊張でやたら
疲れるのもこの時期です。新学期とか
て、とにかく疲れて眠くなりませんでした
か？新しい環境はとてワクワクする反
面、身体的にも精神的にも気付かない
うちに疲労がたまります。適度な休息や
良い意味でのマイペースさを維持する
ように心がけてください。疲れや緊張を
溜めたままにしていると5月くらいに倦怠
感や「やる気が出ない」などの症状がド
ッと出る場合もあるので要注意ですよ。
新入生、新社会人のみなさん、ほどほ
どに頑張りながら新生活を謳歌してくだ
さいね！

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723(ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町 413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00