

気導術 瀬戸口療整院 だより

2017年

8月号

とうとう本格的な夏の到来です。
海やプール・キャンプなど楽しい季節ではありますが
熱中症には気をつけて、こまめに水分をとるように心がけてくださいね。



今月のコラム

夏も終盤・・・夏の疲れを取りましょう！

連日の猛暑に、体が悲鳴をあげている人も多いのではないのでしょうか？ 夏の終わりが見えてくる8月。夏の疲れを取ってしまいましょう！

① 冷房漬けで体が疲れていませんか？

夏場はどこへ出かけても冷房が掛かっており、体の血流が悪くなってしまうことがあります。その結果、風邪をひいてしまったり、不眠に陥ったりと、体に不調が出る場合があります。そんな時は、ネギや生姜を摂取することがおすすめです！体を温める効果があります。

② 水分を摂取し過ぎて、体が不調ではないですか？

暑い夏に欠かせないものといえば、水分摂取です。しかし、冷たい飲み物をたくさん摂取することによって、食べ物をうまく消化しづらくなってしまい、体に不調をきたす場合があります。そんな時は、温かいものを食べるようにすると、不調が回復することがあります。

③ 強い紫外線で肌がボロボロになっていませんか？

夏場の大敵といえば、強い紫外線。夏場は肌トラブルに見舞われることが多いです。そんな時には、肌に良いレコンや漢方薬としてもよく耳にするハトムギを摂取することがおすすめです。

それぞれ、肌の新陳代謝を高め、美白効果があります。



今月のレシピ 焼きとうもろこし飯



材料 (4人前)

生とうもろこし 1本
バター 10g
米 2合
★水 400ml (2 カップ)
★酒 300~400cc
★塩 小 1/2
★昆布 1 かけ
醤油 大 1

※レシピ作成時には生のとうもろこしが販売されていなかった為、真空パックの物を利用してあります。



米をとぎ、ざるにあげる。とうもろこしの芯をまな板にしっかり当てて、芯に沿うように包丁を入れて、とうもろこしの粒をそぎとる。

とうもろこしの芯は、土鍋と一緒に炊くと、ごはんに甘みが含まれて美味しくなる。

土鍋に、米と★の材料、とうもろこしの芯を入れて、ふたを閉めて強火にかける。約5分後、土鍋からシューシューと湯気が出てきたら、弱火にして15分。炊いたら10分蒸らす。芯と昆布は取り出す。

フライパンにバターを入れて、とうもろこしの実をサッと炒める。炊きあがったごはんに、とうもろこしの実を加えて、醤油をまわしかける。

おこげと一緒にめしあがれ。とうもろこしが旬の夏には何度も作りたくなる味。

今月のお悩み相談室

少し歩くと足腰にしびれや違和感がでて 休み休みでないと歩けません・・・

もしかしたら間欠性跛行と呼ばれる症状かもしれません。

この症状が出る場合は腰部脊柱管狭窄症の疑いがあります。下肢の血管障害でも同じような症状が出る場合がありますが、脊柱管狭窄症の場合は前かがみで休むと少し楽になります。

心当たりのある方は一度当院にご相談ください。



痛みの元を根本から改善し、
痛みのない生活を送りましょう

適応症状

うつ病、パニック障害、不眠症、不整脈、
むずむず脚症候群、無呼吸症候群、突発性難聴、
眼瞼痙攣、自律神経失調症、起立性調整障害など

その他、気導術は無数の可能性があります。あきらめずにご相談ください。

気導術 瀬戸口療整院

・駐車場完備
・阪急武庫之荘駅から徒歩から送迎

〒661-0047 兵庫県尼崎市西昆陽1丁目7-29 ☎ 06-6438-3814

✉ kami-2015.706@ezweb.ne.jp 🌐 http://setoryoseiin.com/



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~12:00	●	●	×	●	●	●	△
14:00 ~20:00	●	●	×	●	●	●	△

△ 第3日曜は定休日とさせていただきます。

痛みやストレスでお悩みの方は…

気導術 瀬戸口療整院

☎06-6438-3814

痛みが出たら早めにご相談ください
(完全予約制)



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MEMO

A small illustration of two sunflowers in the bottom right corner of the memo area.