

湯宿温泉接骨院だより

第38号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス webmaster@yujuku-onsen.com

【近況報告】



夏も終わりです。今年の夏、みなさんはどうお過ごしでしたか？「暑い暑い」と言いながらも過ぎてしまえばあっという間に秋ですね。車で走っていると道端にススキが揺れていました。秋の気配を感じずにはられませんでした。

お盆に実家に帰った時のことです。朝、父親があわてふためいて「とうもろこしが猿にやられた！」と家に入ってきました。

外に出てみると、とうもろこしの残骸があちらこちらに散らばっていてもものすごいことになっていました。私が目撃したのは既に裏山に逃げ帰っている何匹かでしたが、30～40匹位いたそうです。前の日に近所のとうもろこしが被害に遭って、人間が食べる前に全滅だったそうですが、私の実家は父親の発見が早かったせいか、全滅とまではいかなかったそうです。父は普段から鳥除けに爆竹を鳴らしていますが、その日は一日「バンバン」と爆竹の音が鳴り響いていました。それ以来、今のところ被害は出ていないようですが、またいつやられてしまうのか心配です。

最近では多くの地域で猿の被害が出ています。聞いた話によると、猿に食べられるくらいなら少しくらい早くても収穫してしまおうと、かぼちゃなどは実が青いうちに収穫した方がいるそうです。おいしいホクホクのかぼちゃが食べられるのを楽しみにして育てていらっしやったのに残念で仕方なかったと思います。これから実りの秋に入り、猿はますます行動範囲を広げるのでしょうか。人間対猿、深刻な問題ですね。



【お知らせ】

◇9月15日（月）・23日（火）・10月13日（月）は午後休術
9月20日（土）は休術 となります。

◇O₂カプセルは、当院の施術受付時間外でもご利用可能です。

～ たとえば ～

- ◎日曜日、野球の試合前に入ってコンディションを整えたい。
または試合後に疲れをとりたい。
- ◎仕事が終わるのが夜7時以降。疲れた体をリフレッシュしたい。
- ◎宿泊し早く出発しなければならないが、その前にカプセルに入ってから帰りたい。

ご希望の時間を伝えていただければ出来る限り対処したいと思えますので是非ご利用ください。

※驚きのO₂カプセル

父が週3回リハビリに通っています。そこで毎回体内の酸素量を測定するらしいのですが、O₂カプセルに入っているおかげで99%という良い結果が出ているそうです。
ちなみに一般成人の理想酸素量は97%以上。父と同年代の理想酸素量は95%以上です。

【健康お役立ち】

今月は健康野菜「タマネギ」です。

タマネギはがん、動脈硬化、肝臓病など幅広い生活習慣病の予防・改善に役立つ非常に身近な野菜です。

血液サラサラ効果があるというのは、ご存知の皆さんも多いかと思います。血液サラサラ効果をより高めるには、刻んでから15分以上置けばよいことが実験で確認されています。この血液サラサラ効果は、切ってから1日置いても加熱して食べても変化がないそうです。ただし、水洗いをし過ぎると薬効成分が流出してしまいますのでサラダなどで食べる場合にはあまり水でさらし過ぎないようにしたほうがいいかもしれませんね。

また、タマネギは血糖値のコントロールに役立つとされています。加熱すると独特の甘みが出るので余分な糖分を加えずに済みます。そんなところからも活用しやすい野菜だと思います。

