



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。

今月末には子供たちの夏休みが始まりますね。

子どもたちにとって熱中症のリスクが高まるのは、
実は夏休み明けだってご存知でしたか？

夏休み中は基本的に涼しい場所にて、暑いからと
運動もあまりしないので、体をアクティブに動かす
学校生活が始まるとついていけなくなるそうです。

せめてお風呂はシャワーではなく湯船に浸かり、汗
をかくようにしてくださいね。

それでは今月も健康情報満載でお届けします！



大鵬鍼灸整骨院ツレツレ日誌

院長丸山からのお願い

既にご協力いただいている患者様もおられますが重ねてお願いいたします。
当院を受診されてた感想（体験記）を Google の口コミに投稿頂けない
でしょうか？

皆様がどのような症状（お悩みで）治療を受けられて、今どのような状態か。
また、治療以外のことで結構ですのでお気付きのことをご投稿ただけれ
ば幸いです。

右のQRコードからご投稿可能です。

ご不明な点がございましたらご連絡ください。

ご協力をお願いします。



QRコード

発行：大鵬鍼灸整骨院

Tel：072-292-2565

HP：<https://www.taihousinkyuseikotuin.com>

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

ご予約はお電話、またはHPの予約受付フォームからお願いします！

古い携帯電話、処分していますか？

新しい携帯電話に機種変した際に、古い携帯
電話ってどうしていますか？

すぐに処分をしている方は安心です。しかし、
どうやって処分したらいいかわからないとか、
処理がめんどくさいとか、まだ使えるし何

だかもったいない……といった理由でおうちにため込んでいる方もい
らっしゃるのではないのでしょうか？

携帯電話の中には、充電することで繰り返し使えるリチウムイオン電
池が入っています。寿命が長く小型なことから、身近なところでは他
にもパソコンやタブレット、モバイルバッテリーなどの小型家電に使
われています。

とっても便利なものですが、リチウムイオン電池は強い衝撃を与えた



り、高温（45℃以上）になる場所に放置したり、劣化したりすると、火災
にいたる場合があります。また、そもそも安い海外製品や古い製品ですと
安全基準を満たしていない場合もあります。

特にこれからの季節は室内も高温になりやすくなります。ご自宅に放置
するのはとても危険なので、不要な携帯電話やバッテリーがあるという
方は早めに処分しましょう。普通のごみ収集に出してしまうと、火災の原
因になりますので、必ず自治体の指示をご確認くださいね。

また、リチウムイオン電池が発火した際には、中途半端な水は逆に火勢を
増してしまいます。万が一の場合には、火ばさみや金属製のトングでつか
み、たっぷり水を入れた鍋に沈める、鍋に入れて蓋を閉め冷えるのを待
つ、とにかく外（燃えるもののないコンクリート上など）に出す、といっ
た対応をしてください。数千円から買えるので、専用の消火器を備えてお
くのも一つの手ですよ。

簡単レシピ 見た目も可愛いピクルス

<材料>

ピクルングスパイス
 ・・・・小さじ2
 酢 or 白ワインビネガー
 ・・・・適量
 水・・・200ml
 塩・砂糖・・・各大さじ1
 お好みの野菜
 (きゅうり、人参、パプリカ、かぶ、ミョウガ、セロリ、ミニトマトなど)

<作り方>

1. 野菜を食べやすい大きさに切り、瓶に詰める(ぎゅうぎゅうに詰めないこと)。
2. 野菜以外の材料を全て小鍋に入れ弱火にかける。
3. サッと煮立たせて冷ましてから、1の瓶に入れて半日～1日置く。



<ピクルスの効能>

湿度が高くムシムシするこの季節は、食欲が減退したり、疲れが取れにくかったりしますよね。そのため、食欲増進・疲労回復効果のあるクエン酸をたっぷり含んだピクルスを作り置きしておく、夏バテ防止につながるとされています。

スマホ疲れに手首のストレッチを

スマホの使用時間は、平均で一日当たりおよそ2～3時間にもなると言われています。首や目に対する負担はもちろんですが、200gほどのおもりを持ち続けることになりますから、実は手首への負担も大きいのです。

時折、手首のストレッチをしてリフレッシュしましょう！

- ① 両手を軽く握り合わせ、手首をゆっくりと回します。
- ② 右回り・左回り両方各5回ほど繰り返します。
- ③ 腕を伸ばして手のひらを上に向け、もう一方の手で下へ向かって手のひらを曲げます。
- ④ 10秒キープしたら、逆の手でも繰り返してください。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。こちらのQRコードからHPがご覧いただけます
- ・当店はご予約優先です。ご予約をお願いします！



クロスワード

1	2	C		3
			4	
5	A		B	
			6	7
8			D	

答

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのヒント

- 【タテ2】夏休みの大変な宿題と言えば「統計グラフ」に「自由○○○○○」ですね
 【タテ3】日本における抹茶発祥の地、京都府○○市。抹茶小豆のかき氷の別名「○○金時」といいますね
 【タテ4】20世紀最大の考古学的発見ともいわれる「死海○○○○」
 【タテ7】滅諦に無い、珍しい事。まれなこと

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】ねぎと玉ねぎの交雑種。関西でよく食べられている
 【ヨコ4】四字熟語「平穏○○」
 【ヨコ5】お祝いや記念のなどための改まった行事のこと
 【ヨコ6】海が荒れること。「今日は○○で漁に出られないよ」
 【ヨコ8】監督や主演などと関係があって、そのつながりで作品に出演することを○○○○○出演といいます

◆おわりに◆

「ズートピア」という動物の世界を描いたディズニーの映画があるのですが、何でもそれに出てくるニュースキャスターが国によって違うんだそうです。オーストラリアはコアラ、中国はパンダ、ブラジルはジャガー、カナダはヘラジカ……とその国を象徴するような動物が使われているんだとか。
 ちなみに日本はなんと「たぬき」なんですって。日本ではポピュラーなたぬきは、実は世界的に見るとわりと珍しい動物なんだそうですよ。うーん意外！
 それでは来月もお楽しみに！