



はりきゅうマザーステラ 健幸通信

令和7年9月号(第177号)

発行:はりきゅうマザーステラ

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-19-21

ハビニス・ライフ7D

☎042-779-9270

ほのぼの日記

●ただでさえ暑い毎日。こんな時に大汗をかくような出来事がありました。一つめはウォシュレットの故障。ここ二年ほどの間、時々暴走することがあったのですが、一端、電源を落として再立ち上げをすると、何事もなかったかのように動作していました。しかし、さすがにこの暑さに狂ってしまったのか、どうにもならなくなってしまいました。

●十年以上使ってきたのだから当然かもしれないですが、交換するとなると、それなりの覚悟が必要です。少しでも安いところを探して手配。それほど汗をかくこともなく交換できました。

●二つめは、洗面所の収納棚。棚本体は問題がないのですが、棚についているコンセントの取付部分が腐食して外に飛び出してきました。コンセントだけの交換では対応できず、棚一式の交換になりました。電気工事を鼻唄混じりで済ませ、本体を固定しようとしたところ、問題が発生。微妙に取り付け穴の位置が違っているのです。おまけに棚本体(プラスチック製)に歪みがあって、どうしても隙間ができてしまいました。おかげで大汗。

●取り付ける物は新品に替えることができて、取り付ける方は古ぼけていくばかりというのを思い知らされました。



まだまだ暑いですね

院長鈴木

敏之はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師

日本鍼灸師会会員

暑さと腸内環境

暑い日が続く、冷たい飲み物や冷房による冷え、冷たい食事の摂りすぎなどが腸の働きを低下させてしまい、腸内環境が乱れてしまいます。

そのため、「食欲不振」「下痢・便秘」「疲労感」

「肌荒れ」などの腸バテの症状が現れてきます。

米ぬか発酵食品クロノープは手軽に腸内細菌叢のバランスを整え、腸内環境を整えてくれます。

一袋一ヶ月分

五千百円(当院価格)



ワンポイントアドバイス

◇もしも日焼けをしてしまったら?

普段は日焼け対策をしっかりしているのに、うっかり日焼けをしてしまうことがあります。日焼けをしてしまった時の対処法を知っておきましょう。

●迅速な応急処置を

日焼けをしたお肌は火傷している状態です。火傷をした時と同じように早めに冷やすことが重要です。冷たいタオルや保冷剤などで冷やしますが、お肌に刺激を与えないよう、保冷剤はタオルやガーゼで包んで使いましょう。冷やしても痛みが続いたり、水ぶくれができるほどの日焼けの場合は、迷わず皮膚科を受診しましょう。

●スキンケアでしっかりと対処

ほてりが落ち着いたら日焼けのダメージを回復させるためのスキンケアを行ないます。化粧水や乳液で保湿を中心としたケアすることが重要です。洗顔やクレンジングは肌への刺激となってしまうため、過剰に行なわないことがポイントです。

