



# フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

## フレトーク通信が新しく生まれ変わりました。

おかげさまで、フレトーク通信も先月で 50 号の発行を迎える事ができました。今月号から整骨院だけでなく、フレトークグループ共通版としてご覧頂いている皆様にグループの情報をいち早くお届けしていきたいと思ひます。今後もフレトーク通信をよろしくお願ひ致します。



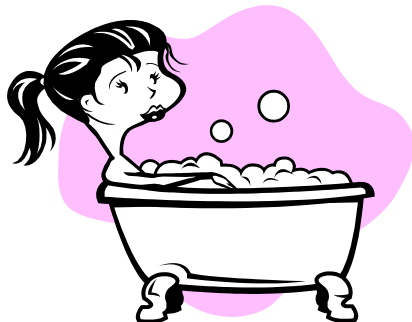
# 【夏本番！ ”クーラー病” に要注意！】

暑い日が続いていますね。そんな日に恋しくなるのがクーラーの効いた涼しい部屋！クーラーを長時間つけていたり夜につけばなしで寝てしまったりしていませんか？そんな現代で多くなっているのが「クーラー病」と呼ばれるものです。

クーラー病とは、クーラーの冷気に長時間さらされていると、人間が本来持っている体温調節機能がうまくはたらかなくなってしまい自律神経に負担がかかる事で引き起こされる、足腰の冷え・食欲不振・倦怠感・神経痛など様々な症状の事を言ひます。



クーラー病にかからないためには、どうしたらいいのでしょうか。まずは屋外と室内の気温差を少なくする事です。具体的には気温の差が5度以内、設定温度も27度位にしておくといいでしょう。しかし、屋外との気温差を5度以内に維持するのは難しいですね。室内ではひざ掛けやカーディガンなどを羽織るなど、出来るだけ気温差を少なくする工夫をしましょう。



もう一つ、クーラー病対策として、しっかり体を温める事も重要です。夏は暑いので、お風呂はシャワーだけで済ませてしまう・・・と言う人も多いのではないのでしょうか？暑いと感じていても、意外と体は冷えている事が多いのです。38度くらいの少しぬるめのお風呂に時間をかけてゆっくり入る事で、冷えた体も温まりますし、少し汗をかくことで、体温調節機能を整える事も出来ます。面倒くさがらず、夏も湯船に浸かりましょう。

また、暑い日はついつい冷たい飲み物が欲しくなりますよね。冷えた飲食物は、体を内側から冷やすので、出来るだけ避けたほうがいいでしょう。暑さを和らげるために風鈴、すだれ、打ち水などの夏の風物詩を取り入れても良いですね。

本格的な暑さを迎えるこれからの季節、クーラー病にかからないようしっかりと対策をしましょう。

# スタッフブログの紹介

フレトークグループ各院で運営しているブログを紹介します。

## ブログがじゅまる

神奈川県川崎市宮前区にある、当グループの本院、宮前まちの整骨院のブログです。院内であった出来事や、時事ネタなどを紹介しています。



## ビオラ整骨院のブログ

神奈川県川崎市多摩区にある分院1号店のビオラ整骨院のブログです。スタッフ紹介や、豆知識など、ビオラ整骨院の事をもっと、知っていただける内容をお届けしています。



## 身ラクるちゃんのブログ

東京都江戸川区南葛西にオープンしたグループ初のボディケアサロン、身ラクる東武ストア南葛西店のブログです。キャンペーンのお知らせなど、お得情報盛りだくさんです。



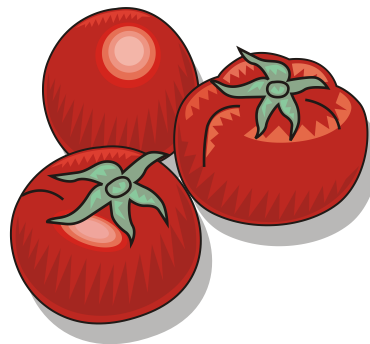
## 身ラクる鷺沼店のブログ

今年5月、神奈川県川崎市宮前区の鷺沼駅前にオープンした、ボディケアサロン身ラクる鷺沼店のブログです。地域に密着した情報をお伝えしています。



## 今月の封筒クイズ

今月漢字が表わすものを当てていただきました。今回のお題は**蕃茄**(ばんか)！  
答えは…**トマト**です！蕃茄とは、元々中国の言葉で、『中国の茄子』という意味だそうです。トマトにはビタミンが豊富に含まれている他にも、血圧を下げる働きをもつカリウムやルチン、抗酸化作用で有名なリコピンも含まれています。リコピンには抗酸化作用の他にも、がんを予防するはたらきもあるそうです。また当グループの代表も、毎朝トマトを食べているそうです！



### 編集者のつぶやき…

夏本番を迎えましたね。私は夏が苦手なのでこの時期外に出るのがちょっとツライです。お昼過ぎに来院される患者様を見ていると、私も頑張らないと！と、気持ちが引き締まります。お暑い中ご来院いただきありがとうございます。



**宮前まちの整骨院**  
〒216-0006 川崎市宮前区宮前平 3-12-3 B-125  
☎:044-861-6220  
E-mail:info@machino119.com



**ビオラ整骨院**  
〒214-0014 川崎市多摩区登戸 2094-3  
☎:044-932-0017  
E-mail:info@viola119.com



**身ラクる 東武ストア南葛西店**  
〒134-0085 東京都江戸川区南葛西 2-3-9  
東武ストア2階  
☎:03-3877-0347

**身ラクる 鷺沼店**  
〒216-0007 神奈川県川崎市宮前区小台 1-19-2  
ハイフキヤドラック3階  
☎: 044-750-7539