

みなさんこんにちは。いよいよ夏本番ですね！  
暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？  
今年も7か月が経過しました。ある方が「お盆が済めば一年が終わった気がする」とおっしゃっていました。流石に気が早いと思いますが残す月日を思うとあっという間に今年も終わってしまいそうな気がします。

今月は花火大会がつづきますね。地元な小さなものからびわ湖の花火まで楽しみですね。今年で32年目を迎えるびわ湖大花火大会は7日に開催されます。今まで何度か近くまで見に行っていたことがあります。湖面に映る花火は最高に綺麗ですね。年々見物に来られる人が増え、土日が外されてから見に行けなくなりましたが、花火が開いた時の振動だけはかすかに感じられます。それだけでも『夏』を実感することができます。

私たちの周りのいたる所に季節を感じるものがあります。「音」「色」「匂い」さまざまなのものが重なり合い季節を感じています。今、多くのものを得る代わりに大切なものを失いつつあります。耳をすませばまだまだ聞こえてくるはず。これからも感じ続けていきたいですね。



みなさん、こんにちは、原岡です。  
夏日・真夏日・猛暑日・熱帯夜の違いについてご存知ですか？  
「明日は、猛暑日になるでしょう」、「明日は、熱帯夜になるでしょう」などと聞いたことがあると思いますが、実際に天気予報で良く言われる真夏日と猛暑日は気温が何度で真夏日や猛暑日と言っているのでしょうか？

「夏日」…1日の最高気温が25度以上の日のこと  
「真夏日」…1日の最高気温が30度以上の日のこと  
「猛暑日」…1日の最高気温が35度以上の日のこと  
「熱帯夜」…1日の最低気温が25度以下にならない日のこと



夏日や真夏日などには、きちんと気温の違いで区別されているのです。そして、これらの時期に気をつけなければいけないのが熱中症です。特に1日のなかで気温が高くなると言われる、午後2時～5時の間は日差しも強いので、こまめに水分を摂取し、塩分が取れる飴などを舐めるなどして熱中症予防が大事です。天気予報をよく理解して体調管理に気をつけましょう。

～8月のお知らせ～

夏季休暇

8/14(金)～16日(日)  
お休みさせていただきます。

ご不便をおかけいたしますが  
何卒ご了承くださいませよう  
よろしくお願いいたします。

★ハズレなくじ引きイベント★

8/7(金)～13(木) くじ引き券 配布  
8/17(月)～22(土) くじ引きイベント開催～♪



はずれナシなので  
お得をゲット  
してください～♪

紫外線で疲れがたまる?!

紫外線のキツイ夏では、体の中で活性酸素が発生しやすくなり、疲れがたまる原因となります。抗酸化成分は、その活性酸素から、体を守ってくれる成分です。

- 抗酸化成分を多く含む食べ物  
トマト、スイカ、にんじん、モロヘイヤ、豚肉、伊勢エビ、イワシ、鮭、アーモンド、など。



スイカには、抗酸化作用があるアミノ酸、βカロチン、ビタミンCが多く含まれています。さらにスイカに含まれている糖分は、エネルギーに素早く変わるため、夏のエネルギー補給にはピッタリの食べ物です！疲労回復にはビタミンB1を多く含む豚肉が一番！疲れを溜めずに健康的な食事を摂って、元気に夏を乗り切りましょう！

骨盤矯正 - 木村式矯正治療 - 専用ホームページ完成！ <http://kimurashiki-kyosei.com/>

木村式矯正治療をはじめて理由、院長の想い。



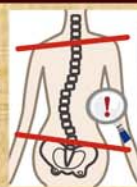
ホームページにて公開中！

骨盤矯正・姿勢矯正

初回 ¥5,000 / 2回目～ ¥4,000 (税抜)

※身体に定着・安定させる根本治療のため、8回程度続けていただくことをおすすめしています。

慢性的な肩こり・腰痛  
膝痛・冷え症・姿勢改善  
慢性疲労・産後ケア  
ぽっこりお腹等



交通事故・むち打ち



むち打ち  
治療協会  
認定院

交通事故後の痛み。しびれ。  
早期治療スタートが大切です。  
気軽にご相談ください。

当院は滋賀県内1番目の認定院です

土祝 診療しています

	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午前 12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 15:30	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 20:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日：日曜日