

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
すまいる

大野城市錦町 2・5・20

TEL092・593・6884

にこにこ通信

すまいる  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

第 35 号 8 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

こんにちは すまいるの黒川です



遅い梅雨明けと同時に猛暑日の毎日、皆様いかがお過ごしでしょうか？

熱いと言って涼しくなるわけではありませんが、熱中症にはくれぐれもお気を付けになって下さい。

この時期心配される病気に“脳梗塞”があります。50 代以上の方は気を付けていただき、60 代以上の方は特に気を付けるように、この暑さを上手に乗り切ってくださいませ。

外から簡単に見分ける方法に F・A・S・T があります。



F 顔のこと 顔の歪み、口元、目の高さなど外見で分かります

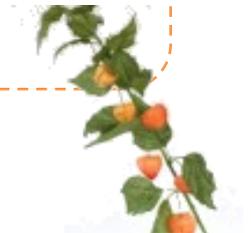
A 腕や足のこと 手足のしびれ、感覚が違うことに気がつきやすい

S 話すこと 言葉の異常、ろれつが回らなくなる、発音が聞き取りづらい

T 時間のこと 発症したら 1 分でも早く専門医へ、3 時間以内が勝負です

脳梗塞の予備軍かどうか心配な方、テストをしましょう

- ★ 両腕を前に伸ばして手のひらを上にする、そのまま目を閉じて 10 秒  
結果、手のひらの高さが違う、幅が違うなどの人は要注意
- ★ 床に線を引き、目を閉じてその場で足ふみ 50 回  
結果、線から離れている。足の角度が 45 度以上離れているか、  
75 度以上は危険です



脳梗塞の予防法

姿勢を正しくして立って下さい、お腹をへこませ肩を動かし手はブラブラします。  
1 分間ブラブラ、まるでゾンビのようです。その後 30 秒好きに歩いてください。  
肩を動かすことで代謝が良くなり体が熱くなります。1 日 3 回お好きな時にどうぞ。



皆様に爽やかな風が吹きますように

これは使える! 知ってお得な生活の知恵

# おばあちゃんの知恵袋

ちょっとした工夫やアイデアで毎日の生活がワクワクしたり楽になったり。昔から伝えられてきた「おばあちゃんの知恵袋」には今も使えるワザが満載! エコや節約にもつながる様々な知恵を知っておけば、得することも多いはず。元気でハッピーな暮らしのために、取り入れてみませんか?



## 夏を元気に乗り切る料理法 (脳梗塞予防のために)

ゴーヤを使って

材料 ゴーヤ サバの缶詰 麩(パン粉) 鶏卵 梅肉

手順

- ・ゴーヤをよく洗い厚さ3~4cmの輪切りにする
- ・種を取りリングにする
- ・サバの缶詰を用意し器にすべて出す
- ・麩又はパン粉を入れ鶏卵1個を加え良く混ぜる
- ・ゴーヤの穴にサバ缶と上記の麩など混ぜた具を詰める
- ・皿にのせてラップをかけて4分チンする
- ・ゴーヤの具材の上に梅肉を乗せ完成
- ・美味しく召し上がれ



ゴーヤ



輪切り  
中はくりぬく



完成  
梅肉はお好みの量で