

# 絆

6月158号

○ お休みカレンダー

7 July							8 August						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	①	②	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
7	⑧	⑨	10	11	12	13	4	⑤	⑥	7	8	9	10
14	⑮	⑯	17	18	19	20	11	⑫	⑬	14	15	16	17
21	⑳	㉑	24	25	26	27	18	⑲	⑳	21	22	23	24
28	㉒	⑳	31	1	2	3	25	㉔	㉕	28	29	30	31

新縮毛メニュー  
ができました！

梅雨時

クセ毛でお困りの方へ「毎日のお手入れ大変ですか？」縮毛矯正で解決！

## 夏の髪・頭皮・お肌ケア スペシャルセール

ご希望により復活しました！半期に一度



全商品 1 個で **10%OFF**

さらに！

**5,000 円**以上お買い上げで  
追加 **15%OFF**

期間:6月1日~7月31日まで

医療業界でも話題で人気ですよ♪  
髪に自信を取り戻す、最先端の  
育毛ケアを体験してみませんか？

《トライアル新メニュー》

**A. スカルプケア育毛コース**  
**1,800円 ⇒ 1,100円**  
(ヘキサジファクター**2**種類配合)

**B.ヘアグロス育毛コース**  
**3,600円 ⇒ 2,200円**  
(ヘキサジファクター**4**種類配合)

**C.プレミアム育毛コース**  
**5,500円 ⇒ 3,300円**  
(ヘキサジファクター**6**種類配合)

◎特別な美容機器を使用してマッサージ

トライアルメニューとして特別価格 **40%OFF** になっています。 期間未定ですが変更する事もあります。



### ◆次回予約の目安 1ヶ月~1ヶ月半が賞美期限

「なんとなく扱いづらくなってきたな・・・だけどもそんなに困るわけでもない・・・?」、美容業界ではこれをヘアスタイルの賞美期限と呼んでいます。スタイルや長さによって差はありますが、**1ヶ月~1ヶ月半**前後から「髪が伸びてきたな・・・」「白髪が目立ってきたな・・・」と憂鬱になってきます。

次回予約をしたほうが安心です！

◆自分の予定が決めやすい。 ◆時間を無駄にしない。 ◆いつも綺麗な状態が保てる ◆行きたい日に断られない ◆スタンプ特典もあります ※変更は、3日前までをお願いします。ただし、緊急時は例外になります。

## 「暑気払い」の正しい意味と「納涼」との違い

「暑気払い」は、体内の熱気を払い、暑さの厳しい夏を元気に過ごそうとすることを表す言葉。ここでは、言葉の由来と暑気払いを行う時期について詳しく見ていきます。

### 由来

中国の伝統医学では、体内にこもる暑さを「暑邪（しょじゃ）」と記し、邪気の一つとしていました。体内に熱気が溜まると、体力や気力を消耗し、心身の不調に繋がるとされていたという。このような背景から、暑い時期になると、体の中の暑気を払い、元気に過ごそうとする「暑気払い」が行われるようになりました。

暑気払いとして行われることとしては、以下のようなものがあります。

- 水で体を冷やすために海水浴や川遊びをする
- 体を冷やす食べ物や飲み物を摂取する
- 暑さを和らげるために打ち水をする



### 暑気払いの時期

暑気払いを行う、特定の日付は決められていません。

暦の上で目安となるのは、1年で最も太陽が高く昇り、夏の訪れを告げる「夏至」（6月21日頃）から、暑さがおさまるとされています「処暑」（8月23日頃）。ただし、これはあくまでも目安。

暑さを感じ始めてから、涼しいと感じられる頃までは「暑気払い」の言葉を使用して問題ありません。

### 「納涼」との違いは？

「暑気払い」と混同されがちな言葉に「納涼」があります。

ここでは、納涼の意味を理解して、暑気払いとの違いを確認してみましょう。

### 暑さを払う「暑気払い」と涼しさを味わう「納涼」

納涼は、平安時代からある夕涼みの風習から由来する言葉です。

暑さを忘れ、涼しさを工夫して楽しもうとすることを表します。

河川敷で花火を観る、夏の夜に屋形船でお酒を飲む、風鈴の音で涼しさを味わうなどの行為が当てはまります。体から暑さを払って元気に過ごそうとする「暑気払い」と、涼しさを楽しむ「納涼」にはニュアンスの違いがあります。

### 会社の夏の飲み会には「暑気払い」と「納涼会」どちらが正しい？

夏に会社で飲み会を企画する際、「暑気払い」と「納涼会」どちらの言葉を使用すべきか迷う方もいるでしょうが、結論としては、「暑気払い」と「納涼会」はニュアンスが多少異なるため、飲み会の目的にあった言葉を選ぶようにすると間違いありません。

冷たいビールや食べ物で体から暑さを払って、みんなで暑さを乗り越えて頑張ろうという趣旨の飲み会は「暑気払い」、屋形船やビアガーデンなど涼しさを楽しむ為の飲み会は「納涼会」とする。

### 暑さを和らげるための食材

キュウリやナスなどの夏野菜は、カリウムと水分を多く含むため、血中濃度を下げ、体の熱を冷ます効果が期待できます。また、栄養価の高いものを食べて夏バテを防ぐという観点から、夏の暑い時期には古くからうなぎもよく食されてきました。

# 熱中症は真夏だけではない！梅雨時期も要注意



## 梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意！

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思い込んでいないでしょうか。確かに熱中症発生のピークは7～8月ですが、実は、発生数が増え始めるのは5～6月なのです。

梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。

## 気温が高くなくても湿度が高いとリスクあり

湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなります。

体の余分な熱が逃がせず、こもりやすくなってしまいますので、気温はそれほど高くなくても熱中症のリスクが高まるのです。

## 汗をかきやすい体づくりと、こまめな水分補給、湿度の高い日は換気を

梅雨時の熱中症を防ぐには、自然に汗をかく機会を増やし、汗による体温調整をしやすくすることがポイントになります。シャワーではなく湯船でじっくり入浴するなどの対策がおすすめです。

また、「のどが渇いた」と感じるときには、すでに体内の水分が不足しつつあります。運動中や入浴中はもちろん、室内で静かに過ごしているときも、のどが渇く前に意識して水分補給しましょう。

水分は一度にたくさん飲んで間を空けるより、少しずつこまめに摂るのがポイントです。また、湿度が高く、蒸し暑いと感じる日は、汗による体温調整が難しくなります。

換気や除湿、エアコンをつける、扇風機に当たるなどして、汗を上手に蒸発させるようにしましょう。

## 梅雨の気圧変化や湿度変化、寒暖差などは体調に影響しやすい

梅雨は気圧が下がって湿度が上昇し、雨による冷えや蒸し暑さなどで寒暖差も大きくなるため、頭痛やだるさ、むくみや食欲不振、関節痛といった体調不良が現れやすくなります。

これは体内の自律神経のバランスが崩れることによるもので、正式な診断名ではありませんが、俗に「気象病」と呼ばれるものの一種です。自律神経は、活動をつかさどる交感神経と、休息をつかさどる副交感神経からできています。

日中は交感神経が優勢に、夜間は副交感神経が優勢になっていると、1日の生活リズムに合わせてバランスが良いとされます。

## 汗を上手にかくことは気象病にも有効

自律神経のバランスをとりやすくする方法として、熱中症対策でも挙げた汗をかきやすい体づくりが挙げられます。入浴や軽い運動などで血流が改善されるので、冷えやむくみなどへの効果も期待できます。

ただし、片頭痛の症状がある場合は血流が盛んになると悪化する場合があります。長時間の入浴などは注意が必要です。

## 脱ぎ着しやすい上着を1枚用意して、体温調節を

体を冷やさないことも重要な対策のひとつです。といっても、常に厚着をして余分な汗をかいてしまっては熱中症も心配されます。

薄手のカーディガンやジャケット、ストールなど、脱ぎ着のしやすい上着、いわゆる羽織物を1枚用意して、自宅はもちろん、外出先などでもすぐに体温調節ができるようにしておきましょう。

# 6月の運勢

梅雨の語源は、温度が高く黴（かび）が生えやすい時期で「黴雨（ばいう）」と言われたが「梅雨」に転じたとか、梅の実が熟す頃だからなどの説があります。



【牡羊座】

ラッキーカラー  
ブラウン  
ラッキーアイテム  
ミルクティー

3/21~4/20生

甘えから身近な人にあたってしまい、後悔することになりそう。運気が低迷しているので、深呼吸をし、ゆっくり考えを整理して話すように心がけてみましょう。空や海や外国の写真や外の景色を見るのも良いでしょう。



【牡牛座】

ラッキーカラー  
シルバー  
ラッキーアイテム  
ハンカチ

4/21~5/21生

頭が冴え、仕事も勉強もはかどり友達との会話もはずむでしょう。日ごろなかなか手につかず後回しにしていた事を片づけたり、普段なかなか会えないような友達に連絡を入れると、良い情報やアドバイスがもらえます。



【双子座】

ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
車

5/22~6/21生

淡々とした日々で、気づかないうちに疲れをため込んでいます。壮大な景色や夕焼けの空を見渡してみてもいい。心も広々として、心身ともにリフレッシュできるかも。ゆっくりとお風呂につかったり、アロマを焚くのもお勧め。



【蟹座】

ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
音楽

6/22~7/22生

人前で意見を求められたり、何かを発言したり、注目度アップ。たくさんの方があなたの声に耳を傾けるので、自分をアピールするにはベスト。手のひらを上に向けて話すことが緊張が和らぎ、上手に伝えられる秘訣。



【獅子座】

ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
ぬいぐるみ

7/23~8/22生

気分が優れないまま時間があっという間にすぎ、オロオロしそう。焦らずにストレッチをしたり音楽を聴いたりして、リラックスのできる時間を作りましょう。早めに眠ったほうが、心身ともに疲労が軽減されます。



【乙女座】

ラッキーカラー  
黄緑  
ラッキーアイテム  
アルバム

8/23~9/22生

直感が冴えていて、アイデアが周囲から高く評価されます。思いついたことがあれば、ためらわずに行動に移しましょう。周囲に相談してからだと、むやみに反対されるかも。勝手に行動して大丈夫でしょう。



【天秤座】

ラッキーカラー  
小豆色  
ラッキーアイテム  
ペンダント

9/23~10/23生

仕事も恋もうまく行かずにネガティブになってしまいそう。でも雨の日が続けば必ず晴れの日が来ます。自分のやるべき事を丁寧に忍耐強く続けていくのがベスト。忍耐こそが幸せへの近道になります。



【蠍座】

ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
パソコン

10/24~11/22生

今までやりたかった事に挑戦すると、新たな発見があるでしょう。持っている力を存分に発揮できる場が与えられます。今まで気づかなかった自分に気づき、まわりをおどろかせるかもしれません。前に踏み出す勇気を。



【射手座】

ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
キャンディー

11/23~12/21生

ふと自分の居場所がわからなくなったり、さみしく感じるかも。そんな時は身近な人との会話を心がけてみましょう。相手も同じ気持ちかもしれない。悩みや自分の考えを打ち明けてみると、案外仲良くなれるかも。



【山羊座】

ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
鈴

12/22~1/20生

笑顔が自然に出て、ポジティブに過ごせそうな予感です。出かける前に鏡の自分に向かってニッコリとお気に入りの笑顔を作ってみましょう。ちょっぴりモヤモヤしていた気持ちも吹き飛んで、楽しく過ごせます。



【水瓶座】

ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
チョコレート

1/21~2/19生

予定していた事がなくなり、ブルーな気分。そんな時こそ今までやろうと思っていた事を始める良いチャンスです。部屋の模様替えや、読書をするのもお勧め。有意義な時間を過ごせるよう意識して。



【魚座】

ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
時計

2/20~3/20生

人の優しさにつれて心の底から幸福を感じられるでしょう。身も心も穏やかになり、リラックスできるはず。今日の幸福感をあげよう。明日への活動力に変えましょう。人に親切にすると自分も向上できそう。

# シシピ

## 鶏肉とネギの甘辛煮

ネギはしっかり柔らかくなるまで煮ると、甘みが出て美味。ごはんのにのせるのもオススメ！



### 材料(2人分)

鶏もも肉 … 1枚  
白ネギ … 1本  
ニンジン … 1/2本  
サヤインゲン … 6本

### 〈調味料〉

酒 … 大さじ1  
みりん … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1  
水 … 150~200ml  
サラダ油 … 大さじ1/2  
一味唐辛子 … 適量

### 作り方

- 1 鶏もも肉は、大きめのひとくち大に切る。白ネギは長さ3cmに切る。  
ニンジンは皮をむき、乱切りにする。サヤインゲンは軸側を少し切り落とし、長さ3cmに切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を中火で炒める。  
表面が白く火が通ったら、白ネギ、ニンジン、サヤインゲンを加えて、全体に油がまわるまで炒める。
- 3 〈調味料〉の材料とひたひたになるまで水を加え、落とし蓋をして、ニンジンが柔らかくなるまで約10分煮る。
- 4 (3)を器に盛り、お好みで一味唐辛子をかける。

