令和７年
８月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 16 号

お盆明けの“だるさ”に負けない！生活リズムリセット術

お盆が明けて、「なんとなくだるい」「疲れが取れにくい」…そんな声が増えていきます。
お盆休暇などで生活リズムが乱れてしまい、乱れたまま日常に戻ると、体にも負担がかかりがちです。

無理なくできる“生活リズム回復のコツ”を３つご紹介します。

☀️**朝日を浴びる**

カーテンを開けて自然の光を感じるだけでも、体内時計🕒が整います。

🍵**温かい飲み物をとる**

冷たいものを控えて、胃腸の働きを助けましょう。

🏃**軽く体を動かす**

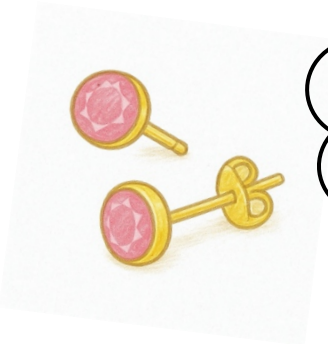
椅子からの立ち座りや、家の中を少し歩くだけでも効果的です。

少しずつ、できることから。
夏の疲れをやわらげて、毎日を元気に過ごしましょう🌻

♪形成外科からのご案内♪

「ピアスのご相談、承っています」

当院の形成外科では、医療用ピアッサーによるピアスの穴開けを行っております。
清潔・安全な環境で、初めての方でも安心してご相談頂けます。



耳ピアスのみ
対応しております👩
ボディーピアスは施術
できかねます🙇

💡こんな方にオススメです

・清潔・安全にピアスを開けたい方
・初めてで少し不安な方
・金属アレルギーが心配な方

👛価格

・ステンレスロングタイプ　￥5,500-
・チタンロングタイプ（アレルギー対応）　￥7,700-

〈どちらも両耳セット価格でございます。〉

おしゃれも、安心も。
ピアスを開けるなら、医療機関での施術がおすすめです🌟
完全な予約制で行っておりますので、施術ご希望の方はご予約をお願い致します。

令和７年
８月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 16 号

～今月のレシピ（副菜編）～
きのことオクラのおろし和え～七味とごま油の風味を添えて～

～材料（１人分）～

- オクラ：２本（約 20ｇ）
- しめじ：1/4 パック（約 25g）
- 大根おろし：大さじ２（約 30g）
- 減塩ポン酢：小さじ１（約 5g）
- ごま油：ひとたらし（約 0.5g）
- 七味唐辛子：少々（お好みで）

～作り方～

① オクラは塩を少々ふって板ずりし、沸騰した湯で約１分茹でたら冷水にとり、小口切りにする。
② しめじは石づきを取ってほぐし、耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で約１分加熱する。
③ ボウルに大根おろし・ポン酢・ごま油を入れて混ぜ、オクラとしめじを加えて和える。
④ 皿に盛り、お好みで七味唐辛子をふって完成。　※板ずりに使う塩は茹で落ちるため、塩分量には含まない

冷たいものが増える夏は、腸の動きが鈍くなり便秘になりやすい季節です。
オクラやきのこ、大根おろしなどの**腸にやさしい食材**を使った副菜で、塩分を控えながら、
食べて**“おなかスッキリ”**を目指しましょう✨
七味とごま油の風味が効いて、満足感のある味わいです♪

August 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6 休	7	8	9
10 休	11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16 休
17 休	18	19	20 休	21	22	23 / 休
24 休	25	26	27 休	28	29	30
31 休						

September 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3 休	4	5	6
7 休	8	9	10 休	11	12	13
14 休	15 休	16	17 休	18	19	20
21 休	22	23 休	24 休	25	26	27
28 休	29 休	30				