

令和7年  
9月

# WAVE～なみ～

発行  
第17号

くろき・ひろクリニック院内報

## “血のめぐり”で整える秋の体調ケア～椅子でできる簡単ストレッチ～

9月に入っても蒸し暑い日が続きますが、少しずつ季節は移り変わっています🌿  
夏の疲れが出やすいこの時期、「なんとなくだるい」「肩や首が重い」「足がむくむ」…  
そんな体の不調は、血のめぐりが原因かもしれません。

椅子に座ったままできる簡単なストレッチで、体を無理なく動かし、血流を促してみましょう！

### ✅ストレッチのやり方（背伸び）

- 1,椅子に座って背筋を伸ばす
- 2,両手をゆっくり上に伸ばす
- 3,そのまま5秒キープ→ゆっくり下ろす（×3～5回）

→呼吸を合わせると、リラックス効果UP

🌸朝の目覚めや、日中の気分転換にもおすすめです♪

📄栄養士ブログでは、ほかのストレッチも詳しくご紹介しています！

気になる方はぜひご覧ください♪



## ♪形成外科からのご案内♪

### 気になる“しみ”にお悩みの方へ！

しみの多くは、紫外線や加齢によってできるメラニンの蓄積が原因。

「できてしまったしみ」を薄くするには、早めの治療がカギです🔑

当院ではしみの種類や状態に応じて、以下のような治療をご用意しています。

#### ◆レーザー治療（1回 ￥11,000～）

メラニンに反応し、短期間での効果が期待できます。主にそばかすや濃いしみにおすすめ。

#### ◆光治療（IPL）（1回 ￥5,500～）

しみだけではなく、くすみや毛穴の改善にも◎お肌全体のトーンアップにおすすめです。

#### ◆レーザートーニング（1回 ￥11,000～）

肝斑（かんぱん）や薄く広がるしみに。週1回×5回（1クール）が目安です。

🔗アザ（青色・茶色・黒色など）・刺青・アートメイクの除去をご希望の方も状況に合わせてレーザー治療が可能！

🌱気になる症状がある方は、お気軽にスタッフまでご相談ください！



令和7年  
9月

# WAVE～なみ～

発行  
第17号

くろき・ひろクリニック院内報

## ～今月のレシピ（主菜編）～

### なすとピーマンのレンジ蒸し～生姜香る ひき肉の和風あんかけ～

#### ～材料（1人分）～

- ・なす：小1本（約70g）
- ・ピーマン：1個（約30g）
- ・玉ねぎ：約30g
- ・しめじ：約30g
- ・料理酒：小さじ1
- ・水溶き片栗粉：水：片栗粉＝1：1（両方小さじ1ずつ）
- ★鶏ひき肉（胸）：20g
- ★すりおろし生姜：小さじ1/2
- ★和風だし（顆粒）：少々
- ★しょうゆ：小さじ1弱
- ★みりん：小さじ1

#### ～作り方～

- ① 野菜（なす・ピーマン・玉ねぎ・しめじ）を食べやすく切る。
- ② 耐熱容器に野菜をすべて入れ、料理酒小さじ1をふりかけて、ラップをふんわりかけて600Wで3分加熱。  
→野菜の風味UP&ふっくら仕上がり！
- ③ 小さめの耐熱容器に★を入れてよく混ぜる→ラップはせずに600Wで1分30秒加熱
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再度30秒～加熱してとろみをつける
- ⑤ 蒸し野菜にあんをかけて完成！



9月10月の臨時休診のお知らせ

9月29日（月） 10月30日（木）

終日休診です。

秋野菜をたっぷり使った、レンジだけで簡単に作れる主菜レシピ🍁  
生姜の香るひき肉あんが、蒸し野菜と相性抜群！  
1品＋ご飯で、たんぱく質・食物繊維もバランスよく◎

いつもご飯ありがとう🐱  
今月も元気に過ごしてね！



さくらねこ  
むっちゃん🐱

