

# 心の本棚

「のび太」という生き方

横山 泰行



## ～人気洋食店がラーメン店に～

北区中仙道にあった「イレブン」改め「鷲原」。中区藤崎に移転してから初めて行ってきました！イレブンの時は、洋食がメインでラーメンはサブみたいなイメージでしたが、新店舗の「鷲原」ではラーメンがメイン！

だから以前は、オムライスや生姜焼きなどの定食メニューがたくさんあり、価格も手ごろでしたが、新店舗ではオムライスや生姜焼きなどの定食は一切なかったのが、非常に残念でした。

私は今回、ラーメンとマヨエビフライ丼セットを注文！衣の中のエビも適度な大きさで、歯ごたえもあり美味しかったです。

肝心のラーメンは、醤油ベースのあっさり系で麺は細麺ストレート。少し中華そばに似たような、飽きのこない味でした。ただ、セットにしたせいか、個人的にはもう少し量がほしかったです。

今回はデミカツ丼を食べてみたいと思います。皆さんもぜひ行ってみて下さい。



店舗情報

### 鷲原

住所：岡山市中区藤崎 587  
電話：086-277-7810  
営業：11:00～15:00  
17:00～21:00  
定休日：火曜日  
駐車場：あり



子供から大人まで誰もが知っている、国民的なアニメ「ドラえもん」の主人公である、のび太くんの生き方を描いた本です。

のび太といえば、みなさんご存じのように成績は落ちこぼれ、運動もダメダメ、更に見た目もそんなに良くなく、いつもジャイアンやスネ夫にいじめられている感じです。

しかし、彼は小学校のころからのあこがれである、クラスのマドンナのしずかちゃんと結婚するという夢を叶えています。そう、のび太は実は人生の成功者だったのです。

この本には、そんなのび太から無理せず自分らしく生きて、夢まで叶えてしまう方法が書かれています。読んでみると自分にも当てはまるどころがいくつもあり、日常でもすでに同じようなことが起こっている、非常に共感できる箇所もありました。

また、小学生から大人まで、幅広い世代で読みやすいため、勉強や仕事でもまくいかなったときなど、みなさんの人生にも役立つようなヒントが、この本にはたくさん詰まっていますので、ぜひ一度読んでみてください！

## 無料メディカル講座のご案内

毎回好評のメディカル講座！今回はテーピング講座第3弾、テーマを「膝」に変えて開催します！膝の痛みのある方だけでなく、運動時に予防としても使えるテーピングをお伝えします。

膝のテーピングは自分でも貼りやすい部位ですので、セルフケアの1つとしてぜひご参加いただき、覚えていただければと思います。

### シンプルテーピング講座～膝編～

- ① 18日(土)14:00～15:30
- ② 22日(水)18:30～20:00

参加費：無料

申込：電話 or 受付にて

締切：開催日の前日まで

定員：各回 10名

※①、②同じ内容です

誰でも簡単に貼れるテーピングをお伝えしますので、小学生からご年配の方まで膝の痛みでお悩みの方はぜひご参加ください。

参加希望の方はお電話にて当院までご連絡頂るか、受付にて直接お申し込みください。



## 今月の旅路、スポット

～案内役 黒川～



### フレックス ギャラリー

住所 岡山市北区田中 119-101  
※津山店、広島店もあります  
電話 086-246-8158  
営業 11:00～20:00  
定休日 火曜日

西バイパスにある「フレックスギャラリー」は、家具から小物まで様々な商品を扱っている雑貨屋さんです。知っている方も多いと思いますが、季節によって様々な雑貨を取り扱うこのお店はとてもおススメです。

ちなみにこちらで取り扱っている観葉植物は少し高いですが、確か週に一度だったと思うのですが、専任の方が来られているようです。また、捨てる予定の観葉植物を引き取ってくれるサービスがあるのを知らない方もおられるのでは…？

お部屋の模様替えをしたいときだけでなく、ちょっとしたスキマ時間があれば、気軽に寄ってみてはいかがでしょうか。カフェも併設しているので、ゆっくりできますよ。

# 謹賀新年

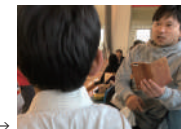


昨年はいゅん整骨院をご利用いただきありがとうございました。今年も何かございましたら、また当院をご利用いただければ幸いです。

さて、いゅん整骨院では、毎年スローガンを掲げ邁進して参りました。昨年は「凡事徹底」。当たり前のことを徹底するという。自分たちで分析し、改善や対策を打ってきました。改善できた部分もあれば、まだ未達の部分もあります。未達項目については、今年も引き続き改善を図っていきます。

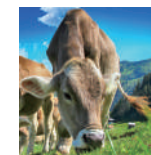
そして今年のスローガンは、**「KAIZEN」**です。いゅん整骨院では、これまでも挑戦、進化などのスローガンを掲げてきましたが、これまで私が培ってきた技術や知識、そして経験をさらにブラッシュアップして、より効果、結果を追求していきたいと考えています。また、現状での不足点、未熟点を洗い出し、徹底的にKAIZENしていきたいと思えます。ということで、2020年はいゅん整骨院をよろしくお願いいたします。院長 黒川 純

※写真は息子に空手の試合について指導、改善を話している私です→



## PICK UP!

## 口うるさい院長が「牛」からこだわって作ったいゅん整骨院オリジナルプロテイン販売開始!



ついにいゅん整骨院オリジナルのプロテインを作っちゃいました。プロテインはスポーツ選手だけが飲むイメージですが、実はお子さんや高齢者にもいいんです。プロテインは薬ではありません。**たんぱく質を効果的に摂取することができる”食品”**です。正しく摂取すれば、身体づくりや健康に良いものです。

ただ、プロテインにもたくさんの種類があります。私も息子にプロテインを飲ませようと店やネットで探してみましたが、不要な添加物がたくさん入っているものばかり…。だから、私は原料の牛からこだわって、そして**不要な添加物や配合品もカットした安心・安全なプロテイン**を作りました。

1月6日より販売開始しますので、詳しく聞きたい方は院長までお気軽に声をかけてください。通常のパッケージは1kgですが、只今1回分のお試しサイズの販売や試飲会なども検討しておりますので、お楽しみに！

## 朝、快適に目覚めるためには？

朝晩の冷え込みが厳しくなり、布団から出たくない時期ですね。そのせいか、目覚めが悪い日もあると思います。でもそんな時期だからこそ心地よく目覚めたいもの…。では**一体どうやったら目覚めが良くなるのでしょうか？**

実はその方法は意外と簡単。**睡眠時間を1.5時間の倍数にすること**です。皆さんもご存知かもしれませんが、睡眠は脳が深く寝ている状態にある「ノンレム睡眠」と脳が起きている状態にある「レム睡眠」を繰り返しています。このレム睡眠の時に目覚めると、スッキリとした目覚めになるのですが、その睡眠周期は1.5時間なので、起床時間から逆算して1.5時間の倍数になるように就寝時間を調整すると快適に目覚めることができます。

また、何回かアラームをかけて目を覚ましているという方もいると思いますが、**二度寝は5分まで**。それ以上に寝ると脳が深い眠りへと向かいます。

つまり、睡眠時間を1.5時間の倍数となるように就寝し、起床時には1度の目覚ましで、二度寝してしまう場合は5分間だけにすることで快適に目覚めることができます。まずは、睡眠時間を確認してみてくださいね。



# 新院内

2020.1.1 発行  
1月号

## いゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市 476  
セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX:086-250-3711

いゅん整骨院 検索

## 今回のテーマ

新年のご挨拶

朝、快適に目覚めるためには？

心の本棚

1月の…  
無料メディカル講座

おススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

## 次回のテーマ

年末年始は  
〇〇していました

なぜ冬は風邪を  
ひきやすいのか？

2月に開催する  
無料メディカル講座

おススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

## カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



# なぜ冬は風邪をひきやすいのか？



寒い冬はまだまだ続きますね。皆さん、体調管理には十分気を付けてください。この時期は風邪をひいてしまい、体調が悪くなることも多いですね。夏の時期にはなかなかひくことが少ない風邪。なぜ寒くなるとひきやすくなるのでしょうか？

それは、冬の「寒さ」と「空気の乾燥」が関係しています。風邪は正式には「風邪症候群」と呼び、成人では「ライノウイルス」といわれるウイルス感染によるものが風邪症候群の約 1/2 を占めます。ウイルスは空気が乾燥していると活発に活動してしまいます。乾燥により湿度が 40% を下回るとウイルスが浮遊してしまい、ウイルスを多く吸い込んでしまいます。

通常体内では、身近に存在するウイルスに感染しないために免疫機能が常に働き、ウイルスや細菌を除去しています。しかし、その免疫機能は体温が 1 度下がると約 30% 低下するといわれています。

ということで、「なぜ冬に風邪をひきやすいか？」というと、空気の乾燥によりウイルスが浮遊し、さらに寒さにより体温が低下することによって免疫力が低下するからなんですね。

つまり、風邪をひかないためには、加湿器などによって室内の湿度を少なくとも 40% 以上、理想は 50% くらいを保ち、暖かい服装でできるだけ体を冷やさないようにしたり、また入浴によって身体を温めたりすることで風邪はひきにくくなるのです。さらに、足湯や“笑うこと”によって免疫力が上がるといわれていますので、こちらもぜひお試しください。



## 無料メディカル講座のご案内

今月のメディカル講座はトレーニング講座第 2 弾！ジムでも教えてくれないトレーニング理論や方法、プログラム構成まで一貫してお伝えします。トレーニングしてもなかなか効果が出てない方や、これからトレーニング

### ロジカルトレーニング講座～上肢編～

日時：19 日（水）18:30～20:00  
参加費：無料  
申込：電話 or 受付にて  
締切：開催日の前日まで  
定員：各回 10 名

を始めようかと思っている方におススメの講座です。特に今回は上半身のトレーニングについて効果的な方法をお伝えします。参加希望の方はお電話にて当院までご連絡頂るか、受付にて直接お申し込みください。

## 今月の旅路、スポット

～案内役 岡崎～

岡山市中心部から南東に位置する牛窓町。ここは、日本のエーゲ海と例えられ、瀬戸内海の島々が一望できます。周りにはオリーブ畑があり、そのシンボリックなスポットとして「牛窓オリーブ園」があります。今回はその牛窓オリーブ園をご紹介します。



オリーブ園の専用ゲートをくぐり、駐車場から歩いて坂道を登ると、山頂広場にたどり着きます。山頂広場には一面に芝生がひかれており、そこから瀬戸内海を見渡すと、前島や小豆島が見えます。天気の良い日だと瀬戸大橋も見えるかも！... そんな山頂広場から少し離れたところには、古代ローマ神殿をイメージさせる「ローマの丘」や、山頂広場の近くにはカフェや展望スペースが入った「牛窓オリーブショップ」があります。

また、牛窓町は地域全体が「恋人の聖地」に認定されているため、スポットの一つである「幸福の鐘」がオリーブ園内にあります。3 回鳴らすと幸せになれるみたいなので、足を運んだ際にはぜひ鳴らしてみてください。

### 牛窓オリーブ園

住所：瀬戸内市牛窓町牛窓 412-1  
電話：0869-34-2370  
営業：9:00～17:00  
休日：なし

この時期、オリーブの花や実についてはませんが、オリーブの木は通年楽しめるので、ドライブがてら行ってください。

# 年末年始は〇〇していました



2020 年が始まり早 1 ヶ月が過ぎましたが、みなさん体調は崩れていませんか？今年がオリンピックイヤーの年ですね。

さて、今年の年末年始は 8 日間の休みがありました。今年が家でゆっくりすることにしました。

初日は、朝からなかなか行けなかった病院に行ったり、家の用事をしていうちに早一日が終わり、2 日目からは、日頃運動不足で体がなまっていたので、年末年始には何か運動しようと思っていてせいで、朝からウォーキングを 1 時間半程してました。2019 年の最後の日は曇っていて、冷たい風が吹いていたのでめちゃくちゃ寒く、いくら歩いてても身体が温かくなりませんでした。

しかし、2020 年の初日は朝から天気も良く、昨日とは違って変わってとても気持ちよウォーキングができました。年始からこんなに良い天候だったので、今年 1 年良い年になりそうです！ウォーキングの後は、家の片づけや掃除、買い物などで、ほぼ一日が終わる感じです。普段なかなか出ていなかったので、年末で少し片付けました。

年始は家でゴロゴロしながらテレビを見ているうちに、あっという間に 3 日間終わってしまいました。結局ウォーキングをしても、そのあとお腹がすいて食べたら元通りで変化なしの年末年始でしたが、毎日充実していたようにも思えました。



年末年始、皆さんはどのように過ごしましたか？僕はここ最近、年末に 1 人で旅行へ行き、年が明けてからは家でゆっくり過ごすことが多く、今回も年末に旅行へ山口県に行ってきました。

まず初めに下関市にある「唐戸市場」へ。ここは事前に調べた情報で、ここでしか食べられないお寿司があるとのことでした。行ったのですが、行った日が年末ということもありお寿司の販売がなく、普通の魚屋さんになっていました。せっかく行ったので晩ご飯用に食材を買い、次の目的地「角島」へ。道中に瓦そばを食べたり、本州最西端を見たりしながら角島到着！渋滞を予想していたのですが、そのような事もなくとても綺麗な海と青空と橋を堪能することができました。



その後キャンプで、唐戸市場で買った人生初のフグの刺身を食べたのですが、よくわからなかったです（笑）。2 日目はキャンプ場でゆっくりした後「元乃隅神社」へ。こちらも混んでいることを予想して行ったのですが、そのような事もなく、素敵な景色と自然の偉大さを堪能することができました。その後、最終目的地である「萩城跡地」に行き、自然の偉大さを改めて感じる素敵な旅でした。

旅行を楽しみ、年明けはゆっくり過ごそうと思っていたら、年始からインフルエンザになってしまいました…。インフルエンザになった日は年始に親戚が集まってどんちゃん騒ぎをする日…。楽しそうにどんちゃん騒ぎする声を聴きながら寝込む悲しい年明けでした。年始から寝込んでしまったので、今年 1 年、体調管理に気を付けようと思った休みとなりました。



私は年末、家族で大山周辺へ旅行！カフェでイノシシ肉のバーガーを食べ、夜は関金温泉でゆっくりお風呂に浸かる（^^）



途中、子供たちと広場でキャッチボールやバドミントンもして、しっかり家族サービス！2020 年も患者さんのため、家族のために毎日自分にスパルタで頑張ります！

# 新院内

2020.2.1 発行  
2 月号

## じゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市 476  
セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX: 086-250-3711

じゅん整骨院 検索

## 今回のテーマ

年末年始は  
〇〇していました

なぜ冬は風邪を  
ひきやすいのか？

2 月に開催する  
無料メディカル講座

おススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

## 次回のテーマ

WEB 予約できます！

「うがい」の  
正しい方法とは？

汗をかけば…  
風邪は治る？

3 月の…  
無料メディカル講座

おススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

## ～居酒屋が出す美味しい鍋～

皆さん、寒い冬は鍋が食べたい季節ではないですか？家で作ればいいのですが、1 人暮らしなのでどうしようと思っていた時にみつけたのが今回紹介するお店。

居酒屋ですが鍋が美味しくお気に入りのお店になりました。

その鍋の名は「ほるもん鍋」。もつ鍋にゼンマイやツラミといった具材が入っており、ピリ辛のだし汁が時間とともに甘みを帯びていき、体が温まるだけでなく、心も喜ぶ素敵な鍋です。

食べてみないと伝わらないと思うので、是非食べに行ってみてください！



### 店舗情報

ほるもん居酒屋 蓬  
住所 岡山市北区青江 1-23-1  
電話 086-236-0356  
営業  
・月～木、日祝日 17:30～0:00  
・金、土、祝前日 17:30～1:00  
休日 不定休  
駐車場 あり

## 緊急告知

2/22 (土) 14:00～大塚製薬とじゅん整骨院がコラボして無料セミナーの開催が決定!! 詳細は受付まで!

## カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



# 汗をかけば、風邪は治る?



風邪をひいて熱があるときに、布団に入ってたくさん汗をかけば、その分早く熱が下がると聞いたことはないでしょうか？

実はこれ、大きな間違いです。発熱時に温かくして休養をとるのは大切ですが、汗をかくほど無理に身体を温める必要はありません。むしろ、熱が高いときには、首やわきの下など太い血管が通っているところを冷やして、体温を下げるほうがいいのです。そもそも、高熱が出ているときには汗はほとんど出ません。それは、風邪のウイルスを退治するために代謝が上がり、体内で水分が消費されているからです。

でも、風邪が治りかけているときには、逆に汗がたくさん出ます。その理由は、体内の風邪ウイルスが退治されて熱が下がり、身体が正常な状態に回復してきたためです。つまり、「汗をかいたから、熱が下がった」のではなく、「熱が下がったから、汗をかけるようになった」ということなんです。

治ってきたにもかかわらず、たくさん汗をかくような状態が続いているのは、着替えなどの際に身体が冷えて、症状をぶりかえしてしまうことにもなりかねません。また、水分補給が十分でないと、汗を大量にかいたために脱水状態になることもあるので、水分補給はこまめに摂るように注意してください。

## 無料メディカル講座のご案内

毎回好評のメディカル講座！今月はテーピング講座第4弾として、誰でも巻ける「指」のテーピング方法をお伝えします。スポーツをしている方はもちろん、よく指を使う作業をしている主婦の方や指のケガが多いスポーツ選手におススメの講座です。

**シンプルテーピング講座～指編～**

日時: 21日(土) 14:00～15:30  
25日(水) 18:30～20:00

参加費: 無料

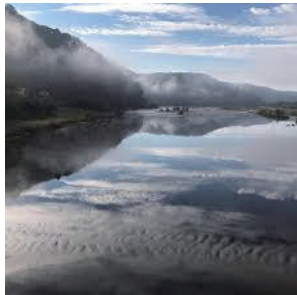
申込: 電話 or 受付にて  
締切: 開催日の前日まで  
定員: 各回 10名

特に突き指や、女性に多い第一関節の痛みに有効なテーピングをわかりやすく伝授しますので、参加希望の方は当院までご連絡いただくか、受付にてお早めにお申し込みください。お気軽にご参加ください(^^)/

## 今月の旅路、スポット

～案内役 佐々木～

段々と暖かくなってきました！暖かくなると外に出てゆつくりしたくなりますよね♪今回は外でのんびりできるスポットを紹介したいと思います。



53号線を北上して建部町の旭川沿いにあるこの場所は、利用者が少ないのがおススメの理由です。

駐車場の近くには芝生広場があって、僕はここの河川敷の公園でよくキャンプをします。

他の利用者が少ないので人目を気にせず、貸し切り状態の公園でのんびりすることができます。

**建部町親水公園**

場所: 岡山市北区建部町建部上  
駐車場: あり

市内からは少し遠いですが、日頃のストレス解消や気分転換に建部町まで“非日常”を味わいに行ってみてはどうでしょうか？きっとリラックスできますよ～(^^)\*\*

## ～ん!? 廃墟!? バイキング!?～

岡山市内から玉野市に向かう途中、右手に道の駅でもある「みやま公園」があるのは、多くの人が知っていると思う…。でも、その「みやま公園」を少し過ぎたところにある廃墟のような飲食店を知っている人は少ない。そう、右手にある営業しているかしていないのかわからない、ホントに廃墟のようなところ。

先日、家族でその廃墟のような飲食店に潜入捜査してきた。名前は「海の幸レストラン バイキング」。潜入捜査でわかったのは3つ。まず、ここはちゃんと営業しているお店であるということ。

そして2つ目は、ここは「バイキングではない」ということ。これについては意味が解らない…。

そして最後、3つ目は海鮮丼が激安で食べれるということ。もちろん美味しい。

気になる方は、ぜひ行ってみてくださいね。



店舗情報

**海の幸レストラン バイキング**

住所 玉野市田井 2-4526  
電話 0863-31-6609  
営業 11:30～14:00  
※11時過ぎには入店・注文可能  
定休日 月曜日・火曜日・金曜日  
駐車場 15台

## カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## WEB予約できます!

# スマホ、PCからでも予約ができるようになりました!

昨年より進めておりました**最新のレジシステムの導入**により、**スマホやパソコンなどウェブからも予約ができる**ようになりました。

そのため、患者さんご自身でご希望の時間をご予約できるだけでなく、**予約の変更や診察の予約も24時間いつでも、どこからでもできるようになりました。**

まずは**右側のQRコード**を読み取っていただき、ご予約いただくか、**マイページボタン**からご登録をお願いいたします。

また、ご迷惑をお掛けしていた会計処理につきましても大幅に改善され、現在はスムーズな会計ができるようになりました。



# 「うがい」の正しい方法とは?



寒かった冬が終わり、暖かな春がやってきます。風邪やインフルエンザに注意しないといけない時期は過ぎましたが、**新型コロナウイルスなどへの感染予防は引き続き注意**が必要です。

感染予防に皆さんはどのようなことをしているでしょうか? マスク、手洗い、うがい、アルコール消毒など、普段から気を付けて行っていると思いますが、今回はその中でも「うがい」についてお伝えします。

最近、新型コロナウイルスの報道が多くされ、マスクや手洗い、アルコール消毒の重要性はよく耳にしたいと思います。しかし、その中に「うがい」が入っていないことに気付かれていますか。実は、**風邪などの予防にうがいは効果的ですが、インフルエンザなどのウイルス感染を予防する効果がまだ証明されていない**からなんです。

しかし、「うがい」には喉や口の中の乾燥を防いだり、喉や口の中に入った花粉やホコリ、細菌などを流す効果があるため口臭予防にも効果があります。特にこれからの時期は花粉や黄砂、乾燥などで喉がイガイガしやすくなりますので「うがい」は大切なんです。

ではどのようにするのが正しいのでしょうか? うがいをする上でポイントとなるのが**口の中と喉のうがいを別にする事**です。まずは水を口に含んで**口の中全体をゆすぎ**、その後、口の中の水を吐き出します。この口の中のうがいを2回行い、**喉のうがい**へと移ります。喉のうがいは、斜め上を向いて口を「お」の形にして声を出しながら10秒ほど行ないます。これを2～3回行います。

また、うがいをするタイミングも重要です。外から帰ったあとはもちろんですが、それ以外で食後、歯を磨いた後にやることで口臭対策にも期待ができます。ぜひ、正しい方法で効果的な「うがい」を実践してくださいね。

## 新院内

2020.3.1 発行  
3月号

### じゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市 476  
セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX: 086-250-3711

じゅん整骨院 検索

## 今回のテーマ

WEB予約できます!

「うがい」の正しい方法とは?

汗をかけば…風邪は治る?

3月の…  
無料メディカル講座

おススメの…  
旅路/スポット

食図鑑

## 次回のテーマ

成長期の子供から高齢者まで重要なたんばく質のお話し

マスクの正しい使用方法

おススメの花見スポット

3月に開催する無料メディカル講座

おススメの…旅路/スポット

食図鑑



# オススメの花見スポット

今年は温暖化のせい、寒い日が少なかったですね。そのおかげで、花粉が飛びのが早かったのか、2月ぐらいから花粉症が出てきたように思います。おまけにインフルエンザや新型コロナウイルスでマスクが市場から消え、混乱していると思いますが、ちょっと気分転換に桜でも見に行ってみませんか？ということで、私がオススメする今年の花見スポットを紹介させていただきますね。



では早速ですが、今年私がオススメするのは、「**岡山懸護国神社の桜**」です。岡山市内から東山峠を越える途中にある護国神社。近くには奥市公園や野球場があり、ぐるりと1周回れるようになっています。その奥の方に岡山懸護国神社があります。ここは**神社と桜の風景がとてもマッチし、絵になる風景**をかもし出しています。

岡山懸護国神社 社務所  
住所：岡山県岡山市中区奥市3-21  
駐車場：あり

桜の数は少ないものの、野球場のナイターの時には夜桜も楽しめそうです。神社の境内から出ると、岡山県ゆかりの連隊や満洲義勇軍の記念碑が建っていて、その記念碑周辺が桜の名所となっているようです。

## 無料メディカル講座のご案内

無料メディカル講座も残すところあと2回！暖かくなり、衣替えや部屋の片づけをしていてぎっくり腰に…。運動中に足首を捻った…。こんな時、皆さんはどう対処しますか？今月は、このようないざという時のための

**いざという時の応急処置講座**  
日 時：18日(土) 14:00～15:30  
22日(水) 18:30～20:00  
参加費：無料  
申込：電話 or 受付にて  
締切：開催日の前日まで  
定員：10名

めの応急処置についてお伝えします。**ケガをした直後の処置でその後の回復が大きく変わります。**もしものときの為にできるだけ多くの方に参加して頂きたい講座です。参加希望の方は当院までご連絡頂るか、受付にてお早めにお申し込みください。

## 今月の旅路、スポット

鳥取大山の玄関口にあるちょっと変わったカフェ。ここは**“鳥取で一番気軽に美味しくジビエが食べられる場所”**をコンセプトに展開しているお店。昨年の年末に家族で鳥取旅行に行ったときにたまたま見つけたお店なのですが、何を食べてもおおいしかったので、少し遠いところではありますが紹介させていただきますね。

このカフェでのオススメは、**イノシシ肉のハンバーガー**！イノシシ肉と聞くと「臭い」と思われる方もおられるかもしれませんが、このイノシシ肉は、**びっくりするほどいやな臭みがありません**でした。その証拠に、写真のように子供たちも「おいしい！」とってイノシシ肉のバーガーにかぶりついていました。実は妻もイノシシ肉は苦手だったらしいのですが、「こののなら食べれる」「しかもおいしい！」と絶賛していました。

これからの時期は、雪も少ないので行きやすいと思います。鳥取に行かれた際には、ぜひ立ち寄ってみてください。



**コモレビト ジビエフード&カフェ**  
場所：鳥取県西伯郡大山町大山45-5  
駐車場：10台

## 成長期の子供から高齢者までみんなに大切な栄養素

今月は少し栄養の話をしておきます。なぜこのタイミングで栄養の話をするかというと、最近では新型コロナウイルスや花粉症などの予防や対策に注意が向いていますが、その方法は全て**第一防衛線(マスク、手指消毒等)のみにしかフォーカスされていません**。でも**第一防衛線だけでは、これらの感染を完全に防ぐことは不可能**だからです。

これからお伝えするのは、第二防衛線から第四防衛線までのこと、そして防衛線を強化する方法です。まずは、それぞれの意味と方法をまとめておきます。

第一防衛線(マスク、手指消毒)は、**そもそも体内にウイルス等が入ってこないようにする方法**です。第二防衛線(うがい、水分摂取)では、体内に入ったけどまだ感染していない**ウイルス等を外へ排出したり、胃液で死滅させる方法**です。第三防衛線(粘膜免疫)では、特にIgAという抗体が**粘膜から体内へのウイルス等の侵入を防いでいます**。ここまで防衛線を私は**“身体SP(警護)”**とっています。そして最後に第四防衛線(全身免疫)。これは体内の**警察官として、粘膜免疫を突破したウイルス等をNK細胞が攻撃する体内のメカニズム**です。

それでは、各防衛線の強化方法をお伝えしておきます。第一防衛線はすでに皆さんもご存知の通りです。第二防衛線については、**水分摂取を20分に1回のペース**でしていただく、喉に付着したウイルスを体内に侵入する前に胃酸でやっつけることができます。そして第三防衛線では、**ビタミンAの摂取**や当院でも取り扱っている**「ボディメンテ」**を摂取することで、**これらは粘膜の免疫力を高める最も有効な方法**です。最後に第四防衛線の強化方法は3つ。**笑うこと、足湯(約20分)、軽度の運動(約20分)**です。**これらはNK細胞を活性化して体内の免疫力を高めることができます。**

では最後にこれらの防衛線、特にここでは第三、四防衛線を強化する方法についてお話ししておきます。実は**「免疫」の材料はたんぱく質**なんですが、そのたんぱく質をしっかりと摂取しておかなければ、いくらボディメンテを飲んででも運動をしても笑っても…、免疫力を効果的に高めることはできません。

つまり、免疫力を高めるために重要なのは、防衛線の強化とともに**たんぱく質の摂取**が鍵を握っているのです。ただ、食事から必要量のたんぱく質を摂取しようとするとうとう他の炭水化物や糖質、脂質なども大量に取るようになるので体重が増加する可能性があります。そこで注目されているのが**「プロテイン」**なんです。プロテインと聞くとスポーツ選手が飲むという印象がありますが、最近では小学生から高齢者の方まで幅広い年齢層に必要と言われ、すでに健康や免疫力UPのため多くの方が飲用しています。

このように**マスクと手指消毒だけを強化しても、感染を防ぐには万全ではありません**。第一から第四防衛線を強化して新型コロナウイルスなどの感染症に打ち勝ちましょう！

# マスクの正しい使用方法



暖かくなり、花粉症の方はマスクが放せない時期になりましたね。未だ感染が広がっている新型コロナウイルスの影響でマスクが中々手に入らず、花粉症の方にとっては大変だと思います。

マスクは、体内に吸い込まれる花粉の量を1/3～1/6に減らし、鼻の症状を軽減させる効果が期待できます。その他、喉などの呼吸器官を守るための保温、保湿効果、さらにウイルスによる飛沫感染や空気感染を防ぐことができます。ただし、マスクは正しく装着しなければ意味がありません。そこでマスクの正しい装着方法について、特に**大切なポイント**を2つお伝えします。

まずその①として、**マスクの裏表を間違わないこと**。耳にかける**ひもが接着してある方が表面**です。裏返しにつけてしまうと特にマスクの両サイドに隙間ができやすく、そこから花粉や細菌などの侵入するのでご注意ください。

ポイントの②は、**顔の形にしっかりフィットさせ、顔とマスクとの間に隙間ができないようにすること**です。特に鼻の両脇の部分に隙間ができやすいので、**ノーズフィットワイヤー**を鼻の形状に合わせて折り曲げ、隙間ができないように装着してください。

結局のところ、マスクを着用していても隙間があったり、鼻が覆われていないとマスクの効果は半減します。基本的なことですが、マスクを着装する際にはこの2つのポイントに注意して装着してください。



# 新院内

2020.4.1 発行  
4月号  
**じゅん整骨院**  
〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市476  
セビアン西市駅前1F  
TEL&FAX:086-250-3711  
じゅん整骨院 検索

### 今回のテーマ

成長期の子供から高齢者まで重要な栄養素のお話し

---

マスクの正しい使用方法

---

オススメの花見スポット

---

4月に開催する無料メディカル講座

---

オススメの…旅路/スポット

---

食図鑑

### 次回のテーマ

新たに仲間が増えました！

---

自宅でストレッチをしよう！

---

新型コロナウイルスに負けない免疫力UP法

---

5月の…無料メディカル講座

---

オススメの…旅路/スポット

---

食図鑑

### カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### 店舗情報

**隠岐の島ラーメン**  
住所：岡山市北区本町2-23  
電話：086-227-0050  
営業：11:00～24:00  
定休日：無休  
駐車場：なし(近隣のコインパーキングをご利用ください)



～飛魚がのってるラーメン～  
岡駅近くにある隠岐の島ラーメンには、「環流」「暖流」という2種類のラーメンがあります。「環流」は飛魚からとれる旨みと風味が出汁にたっぷり溶け込み、コクもあつつまるやかであっさりした味わい。ラーメンの上ののっている飛魚の煮干しがインパクト抜群！ほんのり黄色がかった白濁したスープは、あっさりとした塩味のわりにとてもコクがあり、飛魚のダシを感じます。

「暖流」は煮溶かした野菜そのものの旨みがたっぷり、上質な貝の旨みをギュッと合わせた、濃厚で絶妙なバランスのスープ。環流と同じく白濁した塩ベースのスープは、飲むと貝の風味がほんのりと感じ、赤タマネギのシャキシャキ感がとてもよいアクセント。

麺はどちらも細めのストレート麺で、替え玉はなんと無料！個人的には「暖流」が好みです。

岡駅をご利用の際や飲み会のメにぜひ寄ってみてください。



# 新型コロナウイルスに負けない免疫力UP法とは?

人間の身体には2種類の免疫機能があります。1つは「**粘膜免疫**」といって鼻とかのどなどの**粘膜の免疫**です。これらは粘膜から侵入してくる菌やウイルスを体内に入れないための免疫で、いわば**SP**とか**警備員の役目**をしてくれています。この免疫機能を高めるためには、**ビタミンAの摂取**や当院でも販売している**ポディメンテ**を摂取する必要があります。

2つ目の免疫は、「**全身免疫**」といって体内に侵入してきた菌やウイルスをやっつけてくれる**警察官のような存在**です。この免疫機能を高めるためには「**笑う**」「**足湯(約20分)**」が有効とされています。また、**R-1**というヨーグルトも有効と言われています。

つまり、**免疫力を圧倒的に高めるためにはこれら「粘膜免疫」と「全身免疫」の両方を高める必要がある**んです。

ただ、その「**免疫**」の原料は**たんぱく質**です。たんぱく質は体重1kgあたり約1g必要とされていますので、食事からだけではなかなか難しいかもしれませんし、脂質や炭水化物もたくさん取ることになりますので、そのような場合は、ぜひ当院オリジナルのプロテインをお試しください。

そして最後に、免疫力を高めるためには、免疫力を低下させる要因も知っておく必要があります。**免疫力は不規則な生活、疲労、睡眠不足、寒さなどによって低下しますので、これらにも十分注意してくださいね。**

## 無料メディカル講座のご案内

新型コロナウイルスの感染予防対策として**当面の間、開催を見合わせていただきます**。楽しみにされていた方には大変申し訳ないですが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

なお、**今後は動画等にて様々な情報公開や講座を開催することも視野に入れ、積極的な情報提供に努めてまいりたいと思っております**ので、どうぞ楽しみにお待ちしております。

### 今月の旅路、スポット

～案内役 岡崎～

新型コロナウイルス感染拡大防止で、全国に緊急事態宣言が発令され、ほとんどの方がいろいろなことを自粛されていると思います。また、今年のGWもほぼ外出することなく家で過ごすようになるかと思いますが、少し落ち着いたらぜひここに行ってみてください。

それは、今やバラの街として知られている**福山市にある「バラ公園」**です。国内には大小さまざまなバラ園がありますが、福山市ではバラ公園以外にも市内のいたるところにバラが植樹されており、通りの花壇や道路脇、各個人の庭や空き地に至るまで様々な場所でバラが咲いています。

毎年5月に開催されている福山ばら祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止となりました。本来なら、家族や友人などいろいろな種類のバラをみに行ってもらいたいところですが、非常に残念です。代わりに、人が集まらない形での**インターネットやラジオ等を活用した「家にいながら楽しめるばら祭」**を発信するみたいなので、今年はそちらで楽しんでください!

**2024年には福山で、世界バラ会議福山大会が開催される**そうなので、新型コロナウイルスが落ち着いた際にはぜひ行ってみたいですね!

#### バラ公園

住所：広島県福山市花園町1-6  
 電話：084-928-1096 (福山市公園緑地課)  
 定休日：なし  
 料金：無料  
 駐車場：あり(最初の1時間まで無料)



～自宅で有名店のラーメンを～  
 皆さんは「一蘭」というラーメン屋さんを知っていますか?テレビやYouTuberの方にも取り上げられる人気のラーメン屋さんです。まだ岡山県には出店されておらず、近県だと広島市と神戸市に店舗があるのですが、新型コロナウイルスの影響で県外には行きづらいため、食べるにはネット注文すれば一蘭のラーメンが食べれますが、...実はなんと今、ドン・キホーテに一蘭のラーメンが売ってあるのです!! 即席麺ですが味に違いはなく、自分好みに仕上げるので、とてもおすすめです。外食の機会が減り、今日何作ろうと思った時にいつもの即席麺と違い、少し高価ではありますが県内では食べれないラーメンをドン・キホーテで買い求め頂き、食べてみてください。



#### 購入情報

一蘭ラーメン (5食入り)  
 税込 2,000円

#### カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 新・柔道整復師入職

# 初めまして!

はりた しょう

# 張田 翔です!

令和2年4月6日から入職しました張田と言います。将来開業を目指し、自ら厳しい環境で修行することを決断しました。

初めてじゅん整骨院を見学させていただいたときには、**私が想像する一般的な整骨院のイメージとは全く違っており、逆に「ここなら自分の理想とする柔道整復師、施術家になれる!」**

そう思い、志願させていただきました。

私はよく、“変わり者”と言われることもありますが、これから皆さんの業務を覚えるところから始め、そして知識や技術など施術家としての修行を積み、一人でも多くの患者さんの力になりたいと思っております。

まだまだおぼつかない点があると思いますが、一日でも早くいろんな業務ができるように頑張っていきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

## 自宅でストレッチをしよう!

新型コロナウイルスの影響で外出を自粛し、自宅で過ごすことが多いと思います。自宅にいと動くことが少なくなりがちですので、自宅内でも適度に運動することをおススメします。



自宅でできる運動には、筋トレが一番に思い浮かびますが、なかなか続きませんか?そこで今回おススメするのが**ストレッチ**です。ストレッチはいつでもどこでも手軽にできますし、しかも**その効果は、疲労の回復だけでなく、実は筋力アップにも有効**とされているんです。

そこで、「**自宅で簡単にできる3つのストレッチ方法**」を作成しましたので、院内新聞とともにお受け取り、ぜひ実践してみてください。他者との接触を控えるだけで感染予防は充分に可能です。不要不急の外出を避け、今だからこそ自宅で普段できないことや健康に気をつけてみてはいかがでしょうか。



## ! コロナウイルス対策について

当院では安心して施術を受けていただくために、以下の対策を徹底しております。



## 新院内

2020.5.1 発行  
 5月号

### じゅん整骨院

〒700-0953  
 岡山県岡山市南区西市 476  
 セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX: 086-250-3711

じゅん整骨院 検索

### 今回のテーマ

新たに仲間が増えました!

自宅でストレッチをしよう!

新型コロナウイルスに負けない免疫力UP法

5月の...  
 無料メディカル講座

おすすめの...  
 旅路/スポット

食図鑑

### 次回のテーマ

GWで学んだこと  
 経験したこと

手指消毒による  
 手荒れ対策にコレ!

心の本棚

おすすめの...  
 旅路/スポット

食図鑑



～歯ごたえ抜群！極太うどん～

これ、うどん??? 団子じゃね? そう思うほど口の中に入れたときの感覚と歯ごたえ。

正直詳しいことは知りませんが、古くからあるうどん屋さんのように、店内はそんなに広くありませんが、いつも昼時になるとお客様で溢れています。

セルフなのですが、トッピングの食材がすごく“飛んでいる”のでちょっと戸惑うかも…(^^)/

「最近、食べ応えのあるうどん食べてないな～」そう思ったら、迷わずここに行ってみてください!



店舗情報

名物うどん横田

住所：倉敷市中島 2550-2  
電話：086-466-0208  
営業：11:00～19:00  
(売切れ次第閉店)  
定休日：第2・4水曜日  
駐車場：20台

カレンダー

Calendar grid showing dates from 1 to 30. The number 6 is circled in the 10th of the month.

緊急事態!? 手指消毒剤で手荒れが多発!

新型コロナウイルスの感染予防対策として手洗い、うがいが推奨されていますが、お店などには手指消毒剤が置いてあります。成分はまちまちですが、基本的にはアルコールや次亜塩素酸ナトリウム、それから次亜塩素酸水などが設置してありますね。

ただ、問題が、、、これらの手指消毒剤は、何度も使用していると手が荒れてきます。理由はいくつかあるのですが、手のひらの防御機構が消毒によってはがれてしまうからです。

そんな時に有効なのがこのハンドジェル。手の保湿とその持続性に優れていて、手指消毒剤にも強いという特徴があります。また、洗い物をして手の保湿は維持されるほど…。さらに、食器や食材に触れても大丈夫というから、そもそもこれまでのハンドジェルとは全く違う手の保湿剤です。サンプルがあるので、ぜひお試しください。



心の本棚

武士道

新渡戸 稲造 著



旧 5000 円札の肖像にもなった教育家、思想家の新渡戸稲造が書いた著作です。私自身、新渡戸稲造が何をした人なのかこの本を読むまで知りませんでした。元々は外国人に日本の精神を教えるという趣旨から、英文で書かれた本でしたが、現在ではいろいろな方が翻訳して日本語バージョンでも何種類も

出版されています。

武士道の源から始まり、武士道の行動規範として…「義、勇、仁、礼、誠、名誉、忠義」の7つの徳目を挙げています。このなかで特に大切なのは義と勇であり、「どんな困難な状況でも周りに流されずに正義を守る勇氣を持つものが真の武士」だとしています。これらの内容を現代の日常生活に置換えながら日本人の精神性を描いた本です。

少し理解に苦しむところもありますが、自分自身でも当てはまることや、考えなおさないといけないところもあったので、ぜひ読んでみてください!

今月の旅路、スポット

～案内役 佐々木～

コロナによる緊急事態宣言も解除され、どこかに行きたいという気分になってきたと思います。今回は、まだ人混みに行くのは不安という時におススメの場所を紹介します。

それは新見市にある大佐山オートキャンプ場。コロナの影響もあり、キャンプを始める方が多くなっているようですが、数あるキャンプ場の中でも、大佐山キャンプ場がオススメです。キャンプをする以外にパラグライダー体験やカヌー体験、洞窟探検など他では体験できないアクティビティーで楽しむことができます。また、アクティビティーだけでなく、施設自体もきれいなので安心してキャンプを楽しむことができます。人気のキャンプ場のため利用される方が多いのですが、キャンプシーズンはまだ始まったばかりです! コロナがさらに落ち着くことを望みつつ、キャンプに行こうと思った際には、ぜひこちらのキャンプ場に行ってみてください!

大佐山オートキャンプ場

住所：新見市大佐山南 1 番地  
電話：0867-98-3711  
休日：火曜日  
利用予約 必要



ゴールデンウィークで学んだこと経験したこと



ようやく緊急事態宣言も解除され、少しずつ日常の生活が戻ってきているように思います。今年のGWは、新型コロナウイルスの影響でどこにも遠出することなく、家でおとなしくしていました。

4連休ありましたが、午前中はウォーキングで身体を動かし、午後は家でゆっくり過ごすの繰り返しで終わったように思います。

そんな中、5日に以前から切ろうと思っていた、家の裏にある木や植物を切りました。1年ぐらい放置していたせいもあり、いろいろな植物や木が成長し、四方八方に伸び、隣の家に迷惑をかけてしまいそうな感じでした。

その日は朝から刈込鉋やノコギリなどで伸びきって茎の太くなった植物や木を切っていく、切った木を更にノコギリで60cm以下にカットしていききました。葉っぱはゴミ袋に入れ、カットした木はまとめて隅に置いてその日は終わりにしました。天気も良く気温も高かったせいか、2時間ぐらいでしたがかなり疲れました。

午後になると、日ごろあまり使っていない筋肉を久しぶりによく使ったせいか手のひらや、腕が痛いの気づきました。筋肉痛です。腕は日ごろあまり使用していない感じはありましたが、手のひらが筋肉痛になるなんて思いもよりませんでした。

今年のGWは、家で過ごす時間も多かったせいか、かなり体力が落ちてきたと感じたGWでした。来年こそはどこか遊びに行きたいと思います。



皆さんはGWどのように過ごしましたか? 例年と違い今年はコロナ自粛のため遊びに行けず、自宅で過ごされた方も多かったと思います。

コロナ自粛があっても僕のGWは例年と変わらず、初まきや草刈りと農作業がメインの休みでした。その中で変わった事とすれば、休み前に軽トラが故障してしまい、軽トラの修理を2日間かけて行ったことです。少し前から不具合があったのですが気にせず使用していたところ、異臭と共に軽トラが動かなくなったと休み前に連絡があり、GW中に修理へ着手。クラッチが壊れているのではないかと予想でエンジン本体からミッションを外すことに。通常ですとリフトで車体を持ち上げ作業していくのですが、そのような物はないので車体を上げず、人力と力技を駆使し本体からの分離をする事に。狭いスペースで分離を行ったため中々分離できず、罵倒と共にいろいろな案を実践しながらなんとか外すことができました。エンジンからミッションを外すのは過去2回あり、どちらも上からエンジンごと外したので割と簡単に済んでいたのですが、やり方が違うと苦労するということを学びました。

休み明けの日曜日に故障部位を直し、ミッションを本体に取り付けたのですが、外す時の罵倒が飛び交いながらもどうにかすることができました。今回の件で、不具合がある時は無茶をしないようにすることを切実に学ぶことができました。



今年のGWはコロナの影響によりほとんど外出しませんでした。ただ、こうして自宅に長期間いることもめったにないので、今年のGWでは時間がないと出来ないことをしようと思立ち、大掃除や小説を読むなど家でゆっくりできることをして過ごしました。

こうして日常の喧騒から離れて過ごしていると自分を見つめ直したり、柔整師としてこれからどうなっていきたいのかなど、様々なことについて考え直すいい機会になったと思います。これからもいち早く一人前の柔整師になれるよう精進してまいります。

いや～、今年のGWはお家がきれいになりましたね。たぶん、どこの家庭もじゃないですか? だって、ゴミ出しの日、ごみ置き場が山の様になってましたしね。ま～外出自粛でしたからね。うちの場合は特に子供部屋を掃除したんですけど、見違えるほどきれいになりましたよ。ま、それだけじゃないものがあったということです(^^;でも、断捨離成功! でした。

新院内

2020.6.1 発行  
6月号

じゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市 476  
セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX: 086-250-3711

じゅん整骨院 検索

今回のテーマ

GWで学んだこと  
経験したこと

手指消毒による  
手荒れ対策にコレ!

心の本棚

おススメの…  
旅路/スポット

食図鑑

次回のテーマ

口コミ募集中!

まだ早い???  
熱中症対策

水分摂取後のトイレ、  
発汗量増加に要注意!

おススメの…  
旅路/スポット

食図鑑





～大福に家系ラーメン開店～

元々「手もみ老麺 火の車」というラーメン屋があったコープ大福店の敷地内に家系のラーメン屋ができました。

家系ラーメンとは、神奈川県横浜市を発祥とした豚骨醤油ベースのスープに太麺と海苔、ほうれん草、チャーシューのトッピングのあるラーメンのこと。しかし、このラーメンは大きく分けて醤油と塩のスープがベースになっています。

私がその日食べたのは醤油ベースの味玉ラーメン。スープは表面に脂の浮いた黄色がかかった白濁スープで、見た目はかなり濃厚に見えますが意外とあっさりしていました。平打ちの太麺はスープとよくマッチして、とても食べやすかったです。さらに、無料の玉ねぎをトッピングすると白濁スープがまるやかに、個人的には旨みが増したように感じました。チャーシューは、豚バラ肉をロールした煮豚で、ごはんと一緒に食べても合いそうです。

今回は醤油ベースを食しましたが、次回は塩ベースも試してみたいと思います!!



大福にあるこの新しいラーメン屋さんにごび行ってみてください。

店舗情報  
**しゃかりき家**  
 住所：岡山市南区大福 314  
 TEL：086-250-8570  
 営業時間：11:00～22:00  
 定休日：不定休  
 駐車場：あり

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

熱中症予防にTVや新聞でも取り上げられた「蒸れないマスク」を再入荷しました!  
 ※メーカー欠品のため在庫に限りあり

水分摂取後の、、、  
**トイレや発汗量増加に要注意!**



梅雨が終わり、夏がやってきました!この時期に注意することは熱中症!だから、**こまめな水分補給**を心がけましょう!ということなんです、

「水分補給することで汗が出るから摂っていない」、また「水分をとるとすぐにトイレへ行きたくなるから控えている」と言った声を聞くことがあります。

でも、水分摂取を控えることによって熱中症や脱水症状になってしまっは元も子もありません。このように**水分摂取によって発汗量が増したり、尿量が増加するのは、摂取する飲み物や飲み方に原因があります。**

まず、体内に水分を吸収させるのに重要なのが「塩分(ナトリウム)」です。そして体内をめぐっている水分を「体液」といいますが、その体液は水分とナトリウムなどの電解質、、、つまり、塩分で構成されています。

汗をかいたり喉が渇いている時、体内ではこのナトリウムが失われている状態にあります。そんな時に水だけを飲むと、体内のナトリウム濃度がさらに薄まってしまいます。すると身体は、体内のナトリウム濃度を元の状態に戻そうとして、汗や尿として体内の水分をさらに排出します。(※身体は体液の量ではなく、濃度を一定に保とうとします。)このように、水を飲む前と比べて体液が不足してしまう状態を「**自発的脱水症**」といいます。

このような状態にならないためには、**のどが渇いたからと言って安易に大量の水を飲むのではなく、のどが渇いていなくても日頃からこまめな水分摂取を心掛け、また、汗をかいた時にはスポーツ飲料やOS-1 など、電解質を含んだものを飲むようにしてください。**

ちなみに、私がオススメするのは「ボディメンテ」。スポーツドリンクとしても優れているのですが、実は「**免疫力**」を高めることで注目を浴びています。どうせ飲むなら、、、水分補給に免疫力アップも狙えるボディメンテを私はオススメします。

今月の旅路、スポット ～案内役 黒川～

これからどんどん暑くなってきますよね～。ま～、夏だからしょうがないですけど、それにしてもね、、、最近は何も冷房入れないと暑くて目が覚めちゃうんですね。こんなときこそ、寝る前の水分摂取が重要なんですよ。いくら冷房入れたら汗がでて、寝ている間に300ml以上の汗が出てますから、できれば夕食後から寝るまでの間に**よく水分を摂っておいてください。**

あ、そういえば、この前アイスクリーム屋さんに行ったんですけどね、市役所の近くにあるところなんですけど知ってますか? 駐車場がコインパーキングしかないのちょっと不便なんですけど、おもしろいお店ですよ。何が? という、、、食べてみるとわかるんですけどね、簡単に言うと**見た目の色と味が違うんですよ!** ちなみに写真に写ってるピンクのアイス...実はこれ、ミント味なんです! ね、おもしろいでしょ? ぜひ一度行ってみてくださいね～!



**CRAZY ICE-CREAM**  
 住所：岡山市北区大供 3-1-9  
 電話：086-897-0100  
 時間：12:00～19:00  
 休日：木曜日

**ココミ 募集中!**

今回は当院をご利用いただいている患者さんをお願いがあります。単刀直入にいきますと、、、じゅん整骨院の**ココミ**を書いていただけないでしょうか? ということです。

最近では、病院や整骨院のほか、整体院やマッサージ店など様々な院が増えていきます。患者さんからすると、一見、利便性が高まったように見える状況なんですが、実際には「どこに行けばいいかわからない...」となっているのです。しかも、ホームページを見てもどこの院もいいことばかり書いている...。これでは、本当に悩んでいるときに適切な選択をすることはできません。

そんな時、あなたならどうされますか? おそらく、、、まず「**ココミ**」をみると思うんですね。ココミをみると、実際にその院を利用された方が**どんな症状で悩んでいて、その院に行ってよくなったか**などがよくわかるんですよ。

つまり、ココミがたくさんあれば、どこの院に行けばいいかわかっている方や急なケガで困っている方の**重要な判断材料**になるんですよ。

そこで、当院をご利用いただいたことのある**全ての患者さんにココミ投稿にご協力**いただきたいと思います、今回は大々的にお願いさせていただくことにしました。

ということで、以下のURL、もしくは右のQRコードから当院のココミを書いていただけないでしょうか? ぜひ、ご協力のほどよろしくお願いいたします!

<https://tinyurl.com/yb2kbd34>



まだ早い???  
**熱中症対策**

6月に入り緊急事態宣言も緩和し、日々の生活が少しずつ戻ってきました。しかしながら梅雨に入ってから、急激に気温や湿度が上昇し、おまけに**マスク着用で熱中症になるリスクが相当高まっています。**

熱中症は室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識障害など様々な症状をおこし、重度になると死亡リスクもある疾患です。

そこで、まだ時期的には少し早いです、熱中症予防のポイントをお伝えします!

まず室内の暑さ対策として、室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を積極的に利用しましょう。「**28度**」とは、**エアコンの「設定温度」ではなく、「室温**」であることに注意してください。また、**扇風機を併用することで効率的に室内の温度を下げる**ことができます。

外出するときは涼しい服装で、日傘など日よけ対策をしましょう。そして、水分補給の準備もお忘れなく。また、日頃から「**疲労**」を蓄積させないために**栄養バランスの良い食事と睡眠**を心掛けてください。**疲労は熱中症になるリスクを高めます。**

そして脱水症状の対策として、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう。普段の水分補給には、**スポーツドリンクやミネラルウォーター**がオススメです! 頭痛、吐き気、体のだるさ等を感じた場合は、水分と塩分を素早く補給できる**経口補水液**を摂取しましょう。

最後に、、、意識がもうろうとしてきたり、手足がけいれんしてきたら、ためらうことなく救急車を呼びましょう! こうならないためにも、**日頃から水分摂取や健康管理には十分注意し、暑い夏をのりきり**しましょう!

**新院内**

2020.7.1 発行  
 7月号

**じゅん整骨院**

〒700-0953  
 岡山県岡山市南区西市 476  
 セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX: **086-250-3711**

じゅん整骨院  検索

今回のテーマ

ココミ募集中!  
 .....  
 まだ早い???  
 熱中症対策  
 .....  
 水分摂取後のトイレ、  
 発汗量増加に要注意!  
 .....  
 おススメの...  
 旅路/スポット  
 .....  
 食図鑑

次回のテーマ

体温を下げる  
 食べ物・飲み物特集  
 .....  
 いい汗と悪い汗?  
 .....  
 今年オススメの  
 海水浴場  
 .....  
 おススメの...  
 旅路/スポット  
 .....  
 食図鑑





▶ 新着情報

・まだ不織布のマスクをご利用ですか？

不織布のマスクはこれからの時期、**熱中症**になるリスクを高めるとされています。理由はいくつかありますが、なんとなくそんな気がしますよね。だって少し動いただけで、呼吸が苦しくなったり、口の周りが汗だくになるからです。もし、このように息苦しさや口周りの汗でお困りであれば、ぜひ当院で扱っている「ムレンマスク」を試してみてください。

このマスクは名前の通り「**蒸れない**」マスクです。このマスクは大胆にも空気の通りをよくする構造になっていて、**本当に蒸れにくい**ようになっています。私もこれを使い始めてからは不織布のマスクが本当に嫌になりました！と紹介しつつ、なかなか入荷出来ない状態にあって、在庫が安定していません。なので、ご希望の方はお早めに、、、。

・スポーツ選手、高齢者、免疫力を上げたい方に

今年1月に販売開始し、すでに**100袋以上**ご購入いただいております当院オリジナルのプロテインですが、前回入荷分につきましてもすでに在庫がなくなっており、**次回入荷は8月21日以降**となっております。大変ご迷惑をかけますがご予約も賜っておりますので、ご希望の方はお気軽に受付にてお申し付けください。なお、**8月入荷分から新たに250gサイズもご用意**しましたので、ぜひこの機会にお試しく下さい。詳細は院長まで…。

今年オススメの海水浴場

新型コロナウイルスの影響もあり、あまりお勧めすべきではないと思うのですが、、、また、私がそもそも海水浴に行かないのでオススメできる海水浴場がありません。となるとテーマからは外れてしまうのですが、、、すいません。でも、**この猛暑に最適な場所**があるんです！それが、、、

そこは海水浴場ではありません。となるとテーマからは外れてしまうのですが、、、すいません。でも、**この猛暑に最適な場所**があるんです！それが、、、私の地元で流れる**成羽川**です！川なので、最近では危険な場合もあるので十分に気をつけていただきたいのですが、なぜお勧めなのかというと…**成羽川…めっちゃ冷たい**です！理由はダムの中の水が流れているから。しかも、川なので人はほとんどいない。オススメのポイントは成羽橋のすぐ北側。詳細は私が直接、お伝えします(^.^)



今月の旅路、スポット

～案内役 岡崎～

岡山県の南西部に位置する笠岡市！笠岡といえばカブトガニや笠岡ラーメンがすぐに頭に浮かぶと思います。しかし、今回はラーメンではなく、たまごかけごはんです！

ここは卵の直売所で…な、なんと**350円でたまごかけごはんが食べ放題**なのです！しかも、たまごかけごはんだけではなく、みそ汁と漬物まで付いてこのお値段です。**たまごはもちろん新鮮なものを使用しているの、黄身の色がとてもきれいなうえ、濃厚で生臭さもありません。**これだけでも十分おいしいのですが、**たかたのたまご特製のたまごかけ醤油**に七味があり、醤油は甘めで入れると最高に美味しく、さらに七味を入れるとピリッ！として二度の美味しさを味わえます。

たまごかけごはんの他にもシフォンケーキやバウムクーヘンなどのスイーツもあり、これがまたとても美味しいので、一度行ってぜひ食べてみて下さい！

たかたのたまご

住所：岡山県笠岡市尾坂 2050-1  
電話：0865-65-1577  
営業時間：9:30～17:00  
たまご食堂 11:00～15:00(L.O.14:30)  
定休日：火曜日  
駐車場：あり



体温を下げる 食べ物・飲み物 特集



8月に入り、気温も湿度も高く暑い時期になりましたね。そこで今回は、そんな暑さをエアコンや扇風機ではなく、**体を冷やしつつ熱中症対策にもなるような食べ物や飲み物**をご紹介します。今年の夏をより快適に過ごしていただきたいと思ひます。

早速なんですが、**体を冷やす食べ物にはナス、トマト、キュウリ、スイカ**などです。これらに共通している特徴は、カリウム・水分の含有量が多いということです。カリウムには、利尿作用というものがあり体の余分な水分を尿として体外へ熱とともに排泄する作用があります。これにより、**体温を下げるだけでなくむくみなどの改善にも効果がある**のです。

次に、**体を冷やす飲み物にはコーヒー、緑茶、麦茶**などがあります。この中で私が**おすすめするのは麦茶**です。なぜかという、麦茶にはカフェインが入っていないものが多く、利尿作用が弱いという点です。また、**他の飲み物と比較してミネラルの含有率が高く、夏など汗をかきやすい時期に不足しがちなミネラルも同時に補給できる**という点で麦茶がおすすめです。

もちろん、単純に冷えた食べ物、飲み物も体温を下げてくれるのですが、**キンキンに冷えたものをたくさん摂取してしまうとお腹を壊してしまいます**。ですから、**冷たいものを摂取する際には口の中で少し温度を高めてから飲み込む**ようにしてください。たったこれだけで内臓への負担を減らすことができるだけでなく、体温を効率的に下げることができます。ということで、今年の夏も体調管理には十分にお気を付けくださいね。

いい汗と悪い汗？

例年に比べてわりとよく降った梅雨の時期が終わり、いよいよ蝉の鳴き声と共に暑い夏がやってきました！そんな夏の時期に注意しなければならないのは熱中症。**熱中症にならないためには、こまめな水分補給が重要**になります。

しかし、水分補給を意識する一方で「水分をたくさん飲んだら汗をかくから飲む量を減らしている」という声を聞くことがあります。これについては、先月の院内新聞でもお伝えさせて頂きましたが、「**自己脱水状態**」になるためナトリウム濃度が高いスポーツ飲料の摂取をお勧めします。

汗…、そもそも、なぜ人間は汗をかくのでしょうか？実はこの「汗」には重要な役割があります。例えば**体温調節機能**。気温の上昇や外での作業などで体温が上昇したときに発汗が起こります。皮膚表面に出た汗の水分は、皮膚上で蒸発することによって発生する「**気化熱**」により体温を下げています。

さらにその汗は、「汗のかき方」により体内が正常かどうかを知ることができます。**体温調節機能が正常に働いている場合は、汗の粒が小さく、不純物が少ないためサラサラ**していて蒸発しやすく、**塩分やミネラルが含まれていないため舐めてもしょっぱくありません**。また、水分以外の成分が出ていないため雑菌が増殖しにくく**匂いが少ない**のが特徴です。

しかし、汗をかく習慣がなく**体温調節機能に異常がある場合は、塩分やミネラルなどの成分が体内に再吸収されていないため、舐めるとしょっぱく、汗自体の塩分濃度が高いためベタベタした汗**が出ます。このような汗の場合は、皮膚上で水分が蒸発しにくくなるため雑菌が増殖しやすく**独特の匂いがします**。そのため、熱中症になるリスクも高いとされています。

これからの時期、クーラーで身体を冷やしたり、お風呂をシャワーで済ましてしまいがちですが、その習慣こそが汗をかく機会を少なくして、いざ汗をかいたときに体温調節機能が正常に働かず、**熱中症になるリスクを高めている**のです。

そうならないためにも、日頃から運動をして汗をかいたり、入浴で汗をかく習慣を心がけてみてはいかがでしょうか？

今回のテーマ

体温を下げる  
食べ物・飲み物特集

いい汗と悪い汗？

今年オススメの  
海水浴場

オススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

お盆休みで学んだこと

プロテインの  
ウソ・ホント

ボディメンテについて

You はいま、  
何を学んでいるのか？

オススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑



～決して薄くない優しい味～  
用事で平島の方へ行く機会があり、昼食に寄ったゆめタウン平島店にあったラーメン屋さん。

以前寄ったときは「中華そば伴」が入っていたのが変わっていたので迷わず入店。

おススメの中華そばは、老若男女問わず懐かしい優しい味と書いてあったので、それが気になり注文。今まで食べてきた中華そばの中ではスープの色が薄く、味も薄いと思っていたのですが、しっかりとベースの鶏ガラを感じることができ、トッピングのチャーシューはトロトロ、さらにアクセントの魚がしネギが絶妙で気が付いたら替玉までしていました。

濃い味ではなく、あっさりとした中華そばが食べたいときには、ぜひ行ってみてください。



店舗情報

中華そば 幸や  
住所 岡山市東区平島 163  
ゆめタウン平島 1F  
営業時間 11:00～19:00  
電話番号 086-297-7599

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



～ドライブがてらに～

今回は、倉敷市玉島にある「うぶこっこ家」というお店を紹介させていただきます。

こちらのお店は養鶏場が営んでおり、毎朝とれた新鮮な卵を使った料理を食べることができます。

メニューは卵かけご飯、オムライス、親子丼など。中でもおすすめは「オムライス」。最近流行りのふわとろオムライスで、ソースもトマト、デミグラス、ホワイトソースの3種類から選べるのに加えて、ライスもケチャップかバターライスが選べ自分の好きな組み合わせを作ることができます。

食後のデザートには、定番のプリン、シュークリームなどに加えて、ロールケーキや焼き菓子なども豊富にそろえており楽しみながら選べるとおもいます。

皆さんも近くによる機会があればぜひ立ち寄ってみてください。



店舗情報

**うぶこっこ家**  
住所 倉敷市玉島鳥崎 544-1  
営業時間 10:00 ~ 18:00  
11:00 ~ 15:00  
定休日 無休  
電話番号 086-523-1005

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

# プロテインのウソ・ホント

プロテインを飲んだら太る、マッチョになる…、ちまたではいろいろと書かれています。実際どうなのか？そもそも「プロテイン」は、健康補助食品。つまり、健康を補助する食品です。つまり、プロテインは食品からだけでは摂取することのできないたんぱく質を効率的に摂取することができる食品なんです。なので、**飲んだら太るとかマッチョになるということはありません**が、特に当院のオリジナルプロテインである「グラスフェッド・ホエイプロテイン」には、**筋肉を効率的につけたい、骨粗鬆症の予防・改善、免疫力UP、抗酸化作用、抗炎症作用、抗ウイルス作用などの効果を期待**できます。つまり、プロテインは成長期のお子さんから高齢者まで幅広い年齢層の方に必要な食品なんです。

当院のオリジナルプロテインには1kg サイズと 250g サイズがありますので、初めて飲まれる方はまずは 250g サイズをお試し下さいね。詳しくは院長まで。

## ボディメンテについて

「飲んでカラダをバリアする」でおなじみのボディメンテ。ボディメンテには乳酸菌 B240 という成分が入っており、**ただ飲むだけで身体にバリアをはってウイルスや病原菌から身体を守ってくれます。**まるで身体のSP(セキュリティーポリス) のようにです！

免疫力というのは、不規則な生活やストレス、睡眠不足、季節の変わり目の激しい温度変化、高齢者、ハードなトレーニングをしているアスリートなどで低下します。

ちなみにドリンクには、B240に加えて電解質が入っているので、**毎日の水分補給や体調管理に最適**です。またゼリーには、BCAA、アルギニン、ホエイタンパクが入っているので、**体調管理に加えて身体づくりに励むアスリートにオススメ**です！

## Youはいま何を学んでいるのか？

いま、わたしは密かに“英語”を学んでいます。と言っても寝る前に無料のアプリで勉強している程度ですが…。**なんでも毎日続けることが大事！継続は力なり**という武道の習わしから、すでに1年以上続けています。もともと英語が苦手なので、“毎日ちょっとずつ”が私には丁度いいのかもしれません。

## 今月の旅路、スポット

～案内役 佐々木～



**神庭の滝**  
住所 岡山県真庭市神庭  
電話：0867-44-2701  
営業時間：8:30 ~ 17:15  
料金：一般（高校生以上）300円  
小・中学生 150円

今回オススメするスポットはまだ行ったことがないので、僕も行きたい場所を紹介いたします。

そこは**真庭市湯原にある神庭の滝**。西日本屈指の名瀑であり、高さ110m、幅20mのスケールを誇り、**断崖絶壁を流れ落ちる滝の風景に圧倒**されること間違いなし！だそうです。

神庭の滝は落差の小さい滝が何個も点在する段瀑が特徴らしく、**日本の滝百選にも選ばれる有名な滝**らしいです。

コロナの影響で中々人混みに行きづらい時期なので、リフレッシュもかねてマイナスイオンを浴びに行ってみてください！ちなみに佐々木は紅葉シーズンに行く計画をしていますので、行かれた方は楽しい話を聞かせてください！

# お盆休みで学んだこと



今年の盆休みは、連休と合わせて1週間以上あった方もおられると思いますが、当院では15日が盆休みでした。なので…やることは既に決まっておりますが、朝からお坊さんに拜みに来てもらい、そのあとに墓参りに行ったりと朝からバタバタでした。そんな中、本来であれば少し遠出をしているはずですが、**今年はコロナの影響で自粛**です。

自粛中は、家の片づけやネットで購入したラックを組み立て、出た段ボールや溜まった雑誌などを近くの古紙広場に持って行くなどの作業をしていました。猛暑のせいもあり、少し動いただけで汗が噴き出るほどで、エアコンを入れていても少し暑かったです。**熱中症にならないよう、こまめな水分補給や休憩をとりながら作業**をしていても、夕方ぐらいにはとても疲れバテバテでした。普段あまり外に出ることなく、エアコンのきいた建物の中で仕事をしているため、軽そうに見えるラックでも組み立てていくと結構重たく感じ、外に少しの時間いるだけでも、とても疲れやすく、身体の衰えを感じた盆休みでした。もう少し涼しくなったら、中止していたジョギングを再開し、衰えた身体を鍛えなおしたいと思います。

皆さん今年のお盆休みはどのように過ごしましたか？例年ですと旅行へ行ったり、遊びに行っていました。今年もコロナの影響により自宅で過ごした方が多かったのではないのでしょうか。

今年のお盆休みは、姉からの不幸な電話で始まりました…。そろそろ寝ようかと思っていた深夜1時ごろ姉から「カーブ中ハンドルから手が滑りタイヤを縁石にぶつけ、走行時ハンドルがグラグラする」との電話が…。対応するために現地まで車で40分、レッカーを呼んで解散したところには辺りは明るくなりかけの時間…と思いきや、**よらないハプニングに付き合わされました。**

翌日、といっても同日ですが、お盆ということもあり姉と一緒に墓参りへ。墓参りをした時間は短かったですが、日中の暑い時間帯に行ったため頭がクラクラ…。その後、外食をして帰ったのですが、帰宅してから姉がお店に忘れ物をしていることが発覚しお店にカムバックと姉に振り回されたお盆休みでした。



今年のお盆休みはコロナの影響で自粛ムードというのもあり、県外など遠出もせず人混みを避けてゆったりとした時間を過ごしました。母方の実家に帰省し、お墓参りや親族とご飯を食べるなどして実家のほうでゆっくりとし日頃の疲れをいやしていました。

ところで、個人的なニュースなんですけど**今年の6月に人生で初めてのいことが生まれました！**誕生日も私の1日遅れて22歳差のいとこなんですけど、それがまたすごくかわいくて、いとこなので自分の子供のように感じています。お盆の時に2か月振りにあっただんですが、初めて会った時よりもすごく大きくなっていて、子供の成長は早いんだなって改めて感じました。

その時にふと、**「そのいとこと比べて、自分はこの数ヶ月成長できているか？」**と考えさせられてしまいました。私も柔道整復師として赤子同然なので、**色々なことを吸収して早く成長しなければならぬと考えさせられたお盆休み**でした。

夏休み…、なんかいろんな思い出が…。実は私…、中2の夏休みの宿題だった読書感想文をまだ出していません…(´-`); たぶん先生に怒られます…。

さて、子供たちにはちゃんと宿題を…ということで、お絵描きの宿題のため、蒜山まで行ってきました。そう、牛を描きに…です。やっぱり**あの猛暑でも蒜山は涼しかった**ですよ。来年もおそらく猛暑でしょうから、皆さんも来年は蒜山に行ってみてはいかがでしょうか。

それから**児島にある甘月堂**にも行ってきました。ここは**いちご大福が有名**のようで、あまり興味のない私は、妻が言うから…そんなノリで車を走らせました。でも、お店に入ってビックリ！いろんな大福があって、思わず「パパは、いちごの生クリームとバナナのチョコあん」と、即注文！で、**めっちゃ美味しかった**です。大福にそこまで興味がなかった私ですら、ここの大福には感動しました。**なんでも食べてみないとわかりません。**皆さんもぜひ食べてみてください。

## 新院内

2020.9.1 発行  
9月号

### じゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市476  
セビアン西市駅前1F

TEL&FAX: 086-250-3711

じゅん整骨院 検索

### 今回のテーマ

お盆休みで学んだこと

プロテインのウソ・ホント

ボディメンテについて

Youはいま、何を学んでいるのか？

おすすめの…旅路 / スポット

食図鑑

### 次回のテーマ

自宅できる肩甲骨周りの簡単エクササイズ

夏バテならぬ秋バテに注意！

心の本棚

おすすめの…旅路 / スポット

食図鑑



～ The シンプル～

もともと備前にあったラーメン屋さんが中山下の郵便局近くに移転。私は備前にあったときに初めてこのラーメンを知り、近くに移動してきてからも、どうしても食べたくなって先日いってきました。このラーメンはほんとシンプル！ただ、このシンプルさはかなり奥が深く、麺、スープともに一口一口にこだわりを感じることができる、いわば究極のラーメンかもしれません。

もちろん、「美味しさ」というのは個人によってまちまちなので、「絶対」という言葉は適切ではないかもしれませんが、ラーメン好きな方にはぜひ味わってほしい一杯です。

ちなみにですが、ここのチャーハンもめっちゃ美味しかったです。サイドメニューながら主役級の味に「またここのチャーハンも食べたい！」と強く感じました。



店舗情報

中華そば 支良人 (しろうと)
住所：岡山市北区中山下 1-8-84
営業：11:45～15:00 LO14:45 17:30～21:00 LO20:30
定休：毎週火曜日
電話：0869-63-9595

心の本棚



働き方 1.9
君も好きなことだけして生きていける
ヒロシ 著



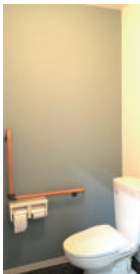
皆さん、今年も読書の秋がやってきました！僕の中ではキャンプの秋でもあります（笑）
キャンプといえば、最近芸人の「ヒロシ」さんが有名ですよね！YouTubeでの動画再生数はすごくて、今やテレビでの仕事よりもキャンプ関係の仕事の方が多くとニュースで読んだことがあります。

好きなことで成功する。これは誰もがそうありたいと思うことだと思います。ではその好きなこととは何なのでしょう？それを見つめる考え方、とりあえずやってみることの重要性、決断力など読んですぐに実践できることをとて読みやすく書いてあります。

普段、このような本を読むときは1度で読み切ることができない僕でも、いつの間にか読み切っていたほど、小説なみに読みやすい本ですので、一度手にとって読んでみてください。

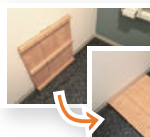
トイレ改装しました！

9月23日、トイレをプチ改装。実は開業当初…もともときれいだったこともあって一切手をつけていませんでした。でも、クロスがデザインが気に入らず、これまでどうしようかと散々考えていました。ついこないだまでは「よし、自分で改装しよう！」なんて思っていました。でも、やはりプロに任せるのが一番と思い直し、プロの方に改装を依頼しました。



改装と言ってもクロスのリ張り替えがメイン。でもクロスを張り替えただけでかなりトイレがきれいになりました。なので、ご来院の際にちょっと覗いてみてくださいね(^^)

いい機会なのでトイレの説明もさせておいてください。



まず、扉を開けてトレイに入ると左側にある板は、写真のように倒すと着替え台になります。私がDIYで作った優れたもの。お着替えの際にはご利用ください。

左下の写真は「音消し」です。手をかざすだけで流水音が流れます。



そして右の写真にあるのは、「ドライヤー」です。一般的な強い風を出して水滴を弾き飛ばすものではなく、温風にて手を乾かす方式を摂っておりますので、安心してご利用ください。

今月の旅路、スポット ～案内役 張田～

今回おすすめするスポットは、私がよく行く岡山県浅口市にある暹照山を紹介させていただきます。

この山は夜景がとても綺麗で、なんと「日本の夜景100選」にも選ばれているんです！静かな山から見下ろす倉敷の街並みや水鳥コンビナートの明かりはまさに絶景！

ストレスが溜まったときや考えごとをするときは、うってつけの場所です。

「8年越しの花嫁」という岡山で撮影された映画のロケ地にもなっているほどの景色は、もちろん明るいお昼間でもとても綺麗な景色が楽しめます。

わざわざ行く価値あり！です！



自宅でできる！肩甲骨周りの簡単エクササイズ

「勉強やパソコン作業などの座り仕事が多く、肩がこりやすい…」今月はそんな方のために肩甲骨周りの簡単エクササイズを紹介します。

肩こりの原因は様々ですが、長時間同じ姿勢をして肩がこる場合の多くは単なる筋疲労。この筋疲労を解消するためには、筋肉を効率的に動かして、肩周辺の血液循環量を増加させることがポイントになります。

そこで、肩甲骨を上手に動かして肩周辺の血流をよくするエクササイズを解説します。



まず、両指を肩につけます。次に肘と肘がくっつくぐらいに下から上に持ち上げ、肩甲骨を大きく回します（内回り）。この時に左右の肩甲骨を引き離すようなイメージで行うのがポイントです！肘が上まで上がった後、今度は後ろの方へと下ろしていきます。このときは左右の肩甲骨をくっつけるようなイメージで行うのがポイントです。ここまでの動きを、ゆっくりと呼吸を止めずに大きく5回まわします。

次に、先ほどとは逆の動き（外回り）を5回行います。

このエクササイズにより、肩甲骨と背骨の間にある筋肉を効率的に動かすことができ、血液の循環がよくなります。

肩が重くこった感じのある方は、勉強や座り仕事の合間にぜひやってみてください。

もちろん当院でも、肩こりの専門的な施術を受けることができます。ご自身ではどうにもならない方、また、これまでに肩こりの専門的な施術を受けたことがないという方もお気軽に当院までご相談ください。

夏バテならぬ… 秋バテに注意！



「夏バテ」という言葉は知らない人はいないと思いますが、実は今くらいの時期に起こる「秋バテ」という身体の不調を皆さんはご存じでしょうか？この秋バテ症状は夏バテと非常に似ていて、夏の時期の疲れや不健康な生活が原因とされています。

そんな秋バテを改善するには、睡眠をしっかりとり、お風呂（38～40度）にゆっくり浸かる（10～20分）ことが効果的です。睡眠や入浴は、副交感神経を活性化させてリラックス効果を得ることができますし、疲労回復効果もあります。



また、適度な運動や食事効果的です。特に食事面では生姜やニラ、秋野菜などの身体を温める効果があるものを積極的に取り入れたり、疲れた身体に有効なビタミンB1（豚肉や豆腐、ゴマ）やビタミンC（果物など）などを含んだ食材がおすすめです。

睡眠、入浴、運動、食事を意識して、秋バテにはくれぐれもご注意ください。

また、徐々に涼しくなるこの時期には、風邪をひきやすくなります。理由は免疫力の低下に加え、水分摂取量の減少および摂取頻度の低下です。細かな水分摂取は、喉頭粘膜（喉の奥の粘膜）に付着したウイルスや細菌を胃に流してくれます。そして胃酸によって死滅させられます。つまり、水分の摂取頻度が少なくなることによって、ウイルスや細菌は長時間喉頭粘膜に付着することになるため、風邪などに感染するのです。もちろん、水分不足によって足がたりやすくなったり、寝違えや腰痛の原因にもなりますので、水分摂取についてはこれからの時期についても充分にご注意ください。

ちなみに当院でも取り扱っている「ボディメンテ」は免疫カアップと水分摂取の両方に有効なので、ぜひ試してみてください。

新院内

2020.10.1発行
10月号

じゅん整骨院

〒700-0953
岡山県岡山市南区西市 476
セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX:086-250-3711

じゅん整骨院 検索

今回のテーマ

自宅でできる肩甲骨周りの簡単エクササイズ

夏バテならぬ
秋バテに注意！

心の本棚

おすすめの…
旅路/スポット

食図鑑

次回のテーマ

自宅でできる
簡単トレーニング

冬は痩せやすいのか？

おすすめの…
紅葉スポット

おすすめの…
旅路/スポット

食図鑑

カレンダー

Calendar grid showing dates from 1 to 31.



# オススメの…紅葉スポット



10月中旬ぐらいから急に朝晩少し寒くなってきましたね。11月からはさらに寒さは本格的になってくると思います。この時期になると、山が色づき始め、きれいな紅葉の時期となります…。ということで、今年オススメの紅葉スポットを紹介します！

おすすめポイントは、… なんと…、あの **雪舟が修行したお寺！** そのお寺は、「**井山宝福寺**」という総社にある画聖雪舟ゆかりの禅寺です。雪舟といえば幼少時、この井山宝福寺において涙で鼠を描き、和尚さんを大いに感心させたエピソードはあまりにも有名です。

境内には山門・仏殿・三重塔をはじめ、七堂（経蔵・庫裡・方丈・書院・禅堂・鐘楼堂・開山堂）などが配置され、禅宗様式の重厚な講造となっています。また、三重塔は国の重要文化財にも指定されています。

そんなお寺の中にある紅葉がとても綺麗で、お寺と紅葉のコラボレーションを見ているだけで心が癒されます。

また、有料ではありますが**座禅体験も出来る**ので、何もかも忘れて精神統一して、身心共にリフレッシュしてみたいかたがでしょうか？

毎年11月中旬が見ごろなので、ドライブがてら行ってみたいですね！



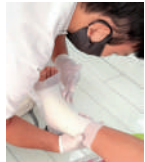
## 井山宝福寺

住所：岡山県総社市井尻野 1968  
電話：0866-92-0024  
営業時間：5:00~17:00  
駐車場：無料

## 「もしかしたら骨が折れているかもしれない!?!」

そう思ったときに真っ先に頭に思い浮かぶのは、整形外科や病院ですね。そして「レントゲンをとってもらいたい…」このように考えるのが一般的かもしれません。でも、実は**当院でも骨折の判断や施術を受けることができます。**

当院の場合は**超音波画像検査（エコー）にて患部を詳細に観察**して、整形外科への受診が必要な場合は、専門医を紹介させていただいております。



写真は、先日来院された足関節捻挫の患者さんにギブスを巻いている様子。このギブスは普通のギブスとは違い、**とても柔らかいギブスで、ハサミで切ることもできます。**そして何より**お風呂につけることもできます。**骨折がない場合でもギブスが必要なことがあります。そんなとき当院ではこのような特殊な材料を使用しています。

## 今月の旅路、スポット

～案内役 黒川～

地元、成羽に帰る途中、180号線沿いを走っていると高梁市に差し掛かる手前に「**たね井や**」という農産物の直売所があります。直売所もいいのですが、そこはランチのみではありませんが**バイキング**もしています。そう、今月私がオススメするのはその**バイキング!**



**地元の野菜からジビエ料理までもが並ぶバイキング**は、料理の種類も多く、食べ過ぎてしまうほど。しかも、**大人1100円と激安!**ただ、営業時間がお昼の11:00～14:00までと短いのでご注意ください! ※産地直売所は7:00～19:00(11月～2月は日祝18:00閉店)

### 農産物直売所 たね井や

住所：総社市種井 441-1  
電話：0866-99-2233

180号線を北に向かう際は、ぜひ「たね井やのバイキング」でお腹いっぱいになってください(^.^)

## 「自宅でできる!」シリーズ

# 簡単トレーニング

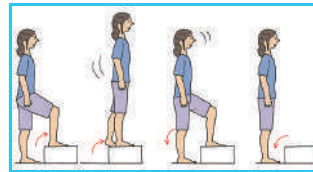
コロナの影響もあり、スポーツジムに行ったり外での運動がしづらく、運動不足の方も多いと思います。そこで今回も引き続き、「**自宅で簡単にできる!**」**下半身のトレーニング**を紹介させていただきます。



と、その前にまず、**大事な話し**をしておきます。下半身の筋肉量は全体の70%を占めていて、さらに、ふくらはぎはポンプのような役割があって「**第二の心臓**」とも呼ばれています。

つまり、下半身を鍛えれば…**基礎代謝UP**によって**脂肪燃焼が効率化**して、**リバウンドの少ないダイエットにつながる可能性がある**んですね。また、ふくらはぎを鍛えれば、**むくみや血行の改善**にもつながるので、**冷え性対策**にも有効なんです。

さて、下半身を鍛えるトレーニングというと、真っ先に思い浮かぶのが「スクワット」ではないでしょうか?でも、**スクワットって意外とフォームが難しく、正しいフォームで行わないと逆に膝や腰を痛めてしまうこともある**ので、万人にはおすすめできないんですね。そこで今日は、**「踏み台昇降」**という簡単で安全なトレーニングを紹介させていただきます!



踏み台昇降は、学生時代に体力測定などで経験したことがある人も多いと思いますが、まさに体力測定で使われるくらいの運動ですから、持久力、筋力ともに効果を期待できます。**方法はとても簡単です。**自宅の階段や踏み台を利用して、右足→左足と片足ずつ段の上にあがり、上がったほうの足(右)から下ります。次は逆の足(左)から上がる。これを繰り返すだけです。

注意することは、**ちゃんと腕も振りながら行なう**ということのみ。まずは**食事の前に10分程度から始めるとよい**と思います。慣れてきたら時間を増やす(30分程度まで)か、**スピードをあげる**、もしくは**つま先だけで行ったり、台を高くすると負荷を上げることが**できます。

踏み台昇降はウォーキングよりも消費カロリーが高く、ダイエットだけでなく、下半身の筋力強化、骨粗鬆症予防などにも有効なのでぜひ実践してみてくださいね。

## 冬は痩せやすい!?

今年も残すところ2ヶ月…。これからの時期はどんどん寒くなり、いつもしていた運動でさえも億劫になるものです。そして言い訳のように「**暖かくなったらまた始めよう!**」なんて考えてしまいがちです。

でも、**実は、冬のこの寒い時期の運動こそ【ダイエットにとっても適している】**のですが、皆さんはご存知ですか?



ポイントは「**基礎代謝**」です。基礎代謝とは、生命活動を維持するために消費されるエネルギーのことで、体温を一定に保つときなどに消費されています。そのため、冬の時期は暖かい時期と違い、低い外気温により体温が低下してしまわないよう脂肪を燃焼させ、体温を上げようとするので**基礎代謝は高い状態**になります。

夏の方が汗をかいたりするので、消費カロリーが多く痩せやすいと思いがちですが、寒い冬の場合は、運動によるカロリー消費に加え、体温を上げるために基礎代謝も上がっているという理由から、冬の方が**痩せやすい**のです。

ただ、一方で基礎代謝が高くなると、消費エネルギーも高くなってしまいますので、食欲が増える場合もあります。つまり、**逆に太りやすい時期でもある**わけです。そう、**痩せるも太るも紙一重**ということです。

冬に太るか痩せるか?その分かれ道は「**運動**」をするかしないか。冬は寒いですが、動けば暖かくなる時期です。よし、ちょっとだけでも運動しておきましょう!ね!

# 新院内

2020.11.1発行  
11月号

## じゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市476  
セビアン西市駅前1F

TEL&FAX:086-250-3711

じゅん整骨院 検索

予約も電話も  
スマホひとつに!

面倒な登録一切不要! すぐ使える!



### 全機能一覧

- ・電話 (相談・予約など)
- ・WEB 予約 (変更・確認・キャンセルなど)
- ・最新情報チェック
- ・対応可能症状一覧
- ・取扱商品一覧
- ・受付時間、休診日確認
- ・地図検索
- ・紹介機能
- ・緊急連絡
- ・ホームページ
- ・YouTube



# "ヒートショック"にご注意を!

今年もあと少し!! だんだんと寒くなってきましたね。冬の時期は風邪やインフルエンザなど暖かい時期とは違う注意が必要になります。その中でも特に気を付けていただきたいのが…「ヒートショック」です。



ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。65歳以上の高齢者に多くみられ、入浴中にヒートショックが起こると最悪の場合、死に至ることもあります。

ヒートショックは主に家の中の温度差により発生することがわかっていて、暖かいところから寒いところへ移動して、その後、また暖かいところへ移動したときに血圧が急激に変化して発生します。例えば、布団の中→トイレ、脱衣所→風呂→脱衣所など、このように温度変化が著しく変化した際にヒートショックが起こりますから、家の中でも寒いところへ移動する際には上着を着るなどして対策する必要があります。

また、体内の水分が少ないと血液がドロドロになってしまい、その状態で血圧が急激に変動してしまうと血栓ができやすくなりますから、**水分摂取も対策の一つ**になるといえます。そして、室内の温度差が大きいと血圧の変動が大きくなるため、浴室や更衣室、トイレなどをあらかじめ温めておけばヒートショックを防ぐことができます。

これから年末年始末に向け、実家に帰る計画をしている方も多いと思います。高齢者に多いヒートショック。よく覚えておいてくださいね!

## この時期だからこそ「脱水症状対策」をしよう!

冬に脱水症状?と思われる方も多いかと思いますが、実は冬だからこそ注意しておかなければならないんです! なぜかという、冬は夏よりも空気が乾燥しているので汗をかいても気づきにくく、また気温が低いのでそもそも水分摂取量が少なくなりがちなんです! 一方で、**実際には夏と同じぐらいの水分摂取量が必要**とされています。つまり、意識して水分を摂取していなければ、場合によっては夏よりも脱水症状になりやすい時期なんです。



対策は、一日の水分摂取量をちゃんと把握して意識的に飲むことです。一日の水分摂取量は、**体重1kg当たり30ml**とされていますので、50kgの方であれば一日の最低水分摂取量は1.5ℓということになります。この場合、お茶や水を500mlのペットボトルに3本用意して、一日でその3本を飲み切るようにするといえます。

冬だからこそ気を付けたい脱水症状、これらのことに気を付けながら今年の冬も元気に過ごしましょう!**念のためご自宅にOS-1を家族分用意しておくことをお勧めします。**

## 今月の旅路、スポット

～案内役 岡崎～

今月紹介させていただくのは、私も先日初めて行った農マル園芸吉備路農園。

園内はとても広く、花や植物で自然がいっぱいで、農産物や花の直売所他に、ドッグランやいも堀り園、ミニ動物園やいちごハウスなどもありました!



### 農マル園芸 吉備路農園

住所: 岡山県総社市西郡 411-1  
電話: 0866-94-6755  
営業: 9:00 ~ 18:00  
(1月~2月は17:00まで)  
定休日: 年中無休(年末年始を除く)  
駐車場: あり(300台)

また、季節や農園の作物に合わせて、毎月何かしらのイベントをしているようです。ちなみに**12月は冬の蘭まつりやいちご狩り**が出来るみたいです。コロナの影響でなかなか外出を自粛されていた方も、ココなら少し安心できると思いますよ。

# [重要] 年末年始のご案内

12月は忙しいですね。今年はコロナの影響で忘年会は少ないと思いますが、クリスマスの後は毎年バタバタ。すぐに年末。そしてあっという間に年が明け、気が付くとまた年末。。もう歳でしょうかね(^-^);

さて、今年の年末年始のお休みについてご案内させていただきますね。年末年始の休日は以下の通りとなっておりますのでご確認ください。

土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日

休院

2020年、今年もじゅん整骨院をご利用いただきありがとうございました。

さて、**2021年もじゅん整骨院は、常に挑戦し、進化し続けます。**この言葉は毎年のように言っているのですが、これこそがじゅん整骨院の魅力ではないかと自負しています。

さて、2021年、まず最初に進化させるのは**機能改善プログラム**。これは腰痛の再発予防を目的とした施術ですが、その評価、技術をさらにアップデートします。そして**新たに「腰痛リスク検査」を導入**し、現状でどのくらい腰痛になりやすいのか?そしてどうすればいいのか?ということをもっとシンプルに患者さんにお伝えできるようにしていきます。

また、**さらなる技術革新を目指し**、院内での技術トレーニングと研究を進め、**圧倒的な技術力向上を院の目標**に掲げたいと思います。

他にもまだまだ私の…いや、じゅん整骨院の野望?はあります!

開業して12年目を迎えたじゅん整骨院、これからも日々勉強と鍛錬を重ね、「**じゅん整骨院の先生みたいになりたい!**」って子供たちから将来の夢とされるような整骨院・施術家を目指していきたいと思っております。



少し長い年末年始のお休みをいただきますが、体調管理にはくれぐれもご注意ください。また、何かありましたら、いつでも**緊急電話相談窓口**までご連絡ください。それでは、よいお年を!

## 岡崎、卒業します!

私事ではありますが、**今月末をもちましてじゅん整骨院を退職**することになりました。

思い起こせば、平成28年4月にじゅん整骨院に入職してから現在まで、いろいろなことを教えて頂きました。一番の思い出といえば、入職後3カ月の試用期間です。試用期間中は受付対応から電話対応、技術習得、電療の使い方まで、一通りの事を短期間のうちに吸収していかなければなりません。一つでも出来なければ、施術に入る事が許されなかったので、毎日がとてもしんどかったです。そのおかげで今の自分があるため、今ではとても感謝しております。じゅん整骨院で学んだことは、いろいろ大変なこともありましたが、今ではいい思い出です!

今後は来年4月中旬を目途に、地元の東区西大寺にて開業させていただく予定です!正直、一人でやっていけるのかまだまだ不安ですが、じゅん整骨院で教わった事を忘れず、ケガや痛みで困っている人の力になり、また社会貢献できるよう精進していきたいと思っております。

最後になりましたが、この時期インフルエンザやコロナウイルスも徐々に増えつつありますので、みなさんどうかお身体に気をつけ、よいお年をお迎え下さい。今まで本当にありがとうございました!皆様にとって2021年は平和で明るい年となりますように... Good luck! 柔道整復師 岡崎 正芳

～さあ鬼退治に行こう!～  
テレビで紹介されていたのを見て、いつかは行ってみたいと思っていたラーメン屋さんに先日行ってきました。

その名も「総社ラーメン鬼ノ城」。辛党のため名物である鬼びっくりラーメンを注文。唐辛子がきいた辛さの中にしっかりとベースがあるスープと、それによく合う中太麺。見た目、味ともに満足するラーメンでした。僕は2辛で十分でしたが、その上に激辛もあります(笑)。鬼びっくりラーメン以外にもここにはもう一つの名物ラーメンが!それが「**鬼退治ラーメン**」!! 鬼の顔をトンカツ、海老天、ネギ、玉子、チャーシューなどの食材で形どり、麺は2玉入っているという大盛りチャレンジ的ラーメン。僕はまだ食べたことないので、1度行ってみてぜひチャレンジしてみてください!



店舗情報

総社ラーメン鬼ノ城  
住所 総社市地頭片山5-1  
電話番号 0866-92-0666  
営業時間 11:00 ~ 21:00  
定休日 月曜日

## カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# 新院内

2020.12.1発行  
12月号

## じゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市476  
セビアン西市駅前1F

TEL&FAX:086-250-3711

じゅん整骨院 検索

## 予約も電話もスマホひとつに!

面倒な登録一切不要! すぐ使える!



### 全機能一覧

- ・電話(相談・予約など)
- ・WEB予約  
(変更・確認・キャンセルなど)
- ・最新情報チェック
- ・対応可能症状一覧
- ・取扱商品一覧
- ・受付時間、休診日確認
- ・地図検索
- ・紹介機能
- ・緊急連絡
- ・ホームページ
- ・YouTube