

うちのごはん
by かねひら

～白菜と豚肉の蒸し料理～
時間のないときに、パパッとできて味付けいらず！
材料（4人前） 予算 約900円
白菜・・・半玉 豚バラ・・・300g
マロニーちゃん・・・1袋
塩昆布・・・1袋

作り方
①白菜を好みの大きさに切って土鍋にしく。
②その上にマロニーちゃん、豚バラを広げてしき、最後に塩昆布をのせる。
③ふたをして10～15分蒸して出来上がり。
※水や調味料は入れません。

お召し上がり方
・何もつけずにそのまま。
・濃い目が好きな方は、塩昆布を多めに入れてください。



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				

患者様からの情報を募集しております。載せてほしい情報や気になること、院長へのご質問などがある方はご連絡ください。
TEL/FAX 086-250-3711
MAIL kurokawa.zyun@sky.plala.or.jp

車に長時間乗ると腰痛になる理由
車に乗ると腰が痛くなる。よくある話です。これは長時間同じ姿勢で座っていることも原因ですが、さらに車の振動も大きく関与しています。ちなみにトラックの運転手の場合、他の人に比べ約2倍腰痛になりやすいというデータもあります。
予防は、できるだけ休憩をはさむようにしたり、少しでもいいのでお尻の位置を変え、同じ姿勢を長時間とらないようにすることです。



ウソ？ホント？
質問！
ウォーキングは長く歩いても意味がない！？

ホント！
「長く歩いた方がいいよ」と思っておられる方は多くおられるのではないのでしょうか。これは目的にもよりますが、ダイエットや健康を目的としているのであれば、15～30分程度が望ましいと思われます。あまり長く歩くと疲労がたまり、膝や腰などを痛めることも想定されます。なんでも「腹8分」が体にとってはいいんです。

質問！
仕事で歩いているから運動なんかしないでいい！？

ウソ！
仕事と運動は全く別物です。脳も別としてとらえています。また仕事に動いている目的は仕事のためです。運動の目的はやせたいとか、健康など具体的です。運動する環境を整えた上で、目的意識を持って行なうようにしてください。

おすすめの〇〇店 今月はカレー店
ぷくぷく
このお店は、サラッとしたルーが特徴的なカレーのお店です。朝はモーニング、お昼には日替わりランチもあり、気軽にカレーを楽しめる場所です。

30号線を玉野方向へ向かい、藤田のサークルKが見えたらもう近く。そこを過ぎた左手に「ぷくぷく」という看板が見えます。



治療最前線

全国の整骨院で初導入となる「肩関節モビライザー」。通称「肩モビ」。肩モビは、五十肩に對して、ほとんど痛みを感じることなく肩の関節を動かしていく機器です。当院では、この機器を使いながらさらに他の特殊治療機器と組み合わせ、全国初となる五十肩の最新治療を行なっています。
また、肩モビは五十肩だけでなく、肩関節の痛みにも幅広く効果を発揮します。

- 夜、肩が痛くて寝れない
- 肩が上がらない
- 手が背中に回らない
- うでを動かすと肩が痛い

肩モビ	1,180円
肩モビ超音波療法	1,940円
五十肩特別専門施術（完全予約制） （肩モビ超音波療法の料金含む）	3,800円

※五十肩の方でも、何かをして急に痛くなった場合は、保険適応となる場合がありますので一度ご相談ください。



3ヶ月実践プログラム 夏に向けての体づくり **1ヶ月目**

ポイント！
・高いクッションを作る。
・転がったときには背中をつけない。
・完全には起き上がらない。
・3秒かけて転がり、2秒かけて起き上がる。
・起き上がるときに息をはく。



10回×3セット 休憩1分

※10回できない人は1回でも2回でもOK! 少しずつ増やしていきましょう。
※筋肉痛になったら1日空けましょう。
さあ、今日から**毎日**頑張るぞ！

院内新聞の発行について
まだまだ気候が落ち着かない日頃、皆様お体の調子はいかがでしょう？
当院は平成20年10月に開業してから、お蔭様でもう少しで2年がたちます。さてこの度、患者様とのコミュニケーションの場をより深め、また患者さんへ最新の情報提供ができればと思い、毎月一回院内新聞を発刊することになりました。院内新聞を通じて患者さんへ様々な情報発信ができればと思います。今後とも宜しくお願いいたします。
院長 黒川 純

新院内

2011.5.6 発行
創刊号
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

治療最前線
五十肩
夏に向けての体づくり
院内新聞の発行について
車と腰痛
ウソ？ホント？
おすすめの〇〇店
うちのごはん

次回のテーマ

治療最前線
交通事故治療
夏に向けての体づくり
来院頻度について
GWで得たこと遊んだこと
おすすめの〇〇店
うちのごはん

～鳥とキャベツの蒸し焼～

塩・コショウのみの味付けでご飯がすすみます。

- 材料 (1人前)
- 鳥モモ肉..... 1枚
 - キャベツの葉..... 5袋
 - 塩・コショウ..... 適量

- 作り方
- ①モモ肉の両面に塩・コショウを多めにかける。
 - ②フライパンに油をひかずに皮の方から強火で焼く。
 - ③8割程焼いたらひっくり返してキャベツをのせ、さらにふたをして弱火にする。
 - ④時々、キャベツとお肉を混ぜ、キャベツはくたくたに、お肉は均等に柔らかになったら出来上がり。
 - ⑤一口サイズに切りお皿に盛って、最後にフライパンに残った肉汁をかけて完成。



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		

患者様からの情報を募集しております。載せてほしい情報や気になること、院長へのご質問などがある方はご連絡ください。
TEL/FAX 086-250-3711
MAIL kurokawa.zyun@sky.plala.or.jp

GW で得たこと 遊んだこと

みなさん、今年のゴールデンウィークはいかがでしたか？ スタッフはいろんなところで何かを得たようです。

1,2,3日は実家の成羽に帰ってきました。2日の夜は庭で炭を起こして焼肉をしました。親父が張り切って買ってきた千屋牛は焼肉にはもったいなかったですが、めちゃくちゃおいしかったです。私は久しぶりに川で魚を釣ってきて、魚のみそ焼きを作りました。とっても懐かしい味でした。懐かしむことは脳にとっていい刺激になり、若返りや認知症の予防にもいいとされています。皆さんは何か懐かしい味はありますか？



福岡旅行に行ってきました。今回のメインは水族館で、海ノ中道という所にある水族館には珍しい魚たちがいっぱい。イルカ&アシカショーにはなんとクジラも一緒にジャンプしてました。クジラも芸が出来るなんて初めて知りました。ここの水族館はとても広く、大人から子どもまで十分楽しめますので、次回の旅行のプランにどうですか？



僕はGWに友人の結婚式のDVDを作るため、友人と一緒に岡山県内をブラつきました。普段岡山は遊ぶところなんか無いと思っていましたが、意外とあるもんだなと感じました。渋川に行ったときはテンションが上がって海に飛び込んで、あとで寒い思いをしてしまいました。



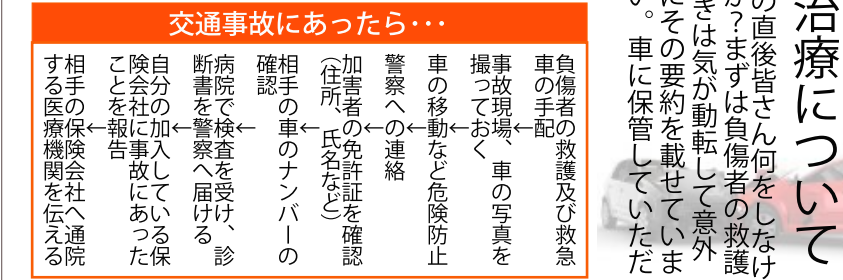
おすすめの〇〇店
今月はイタリア料理店 **POLPO II**
180号線を北へ進み、JR吉備線吉備津駅を過ぎ、山陽自動車道をくぐる手前にお店。前から気になっていたの、ふと立ち寄りました。店主はとて心遣いのある方で、メニューにはないのですが、子供用にハーフサイズのパスタを作ってくださいました。他のスタッフも心遣いがよく、私の中では完璧なお店でした。

住所：岡山市北区立田 45
電話：086-287-4093 ランチ：1,000円～
営業：11:30～22:00 ディナー：1,700円～
定休日：水曜日



治療最前線

「交通事故です！」その直後皆さん何をしなければならぬかご存知ですか？まずは負傷者の救護です。それから：そのときは気が動転して意外にわからないものです。左にその要約を載せていますのでゆっくり見てください。車に保管していただくのが良いかと思っています。さて、治療についてですが、交通事故により負傷した場合、まずはできるだけ早く整形外科などで診察を受け、診断書を警察署に届けます（これで人身事故扱いとなります）が、あまり遅くなると事故との因果関係が証明できなくなるので気をつけましょう。また交通事故による負傷は病院だけでなく、整形外科でも治療することが可能です。治療費はかかりません。また、転院も可能です。その際は保険会社にその旨を伝えましょう。整形外科は外傷の専門家です。詳細は院長まで。



3ヶ月実践プログラム 夏に向けての体づくり 2ヶ月目



ウォーキングやランニングの後にとより効果的です。

上の写真がベースポジション。①から順に行なってください。①で右ひじと左膝をくっつけ、左手と右足は背伸びをするように伸ばします。②でベースポジションに戻って、③でさっきとは反対の肘と膝をくっつけます。先ほどと同様に反対の手と足は伸ばします。そして④でベースポジションに戻ります。これを繰り返します。

16回×3セット 休憩 1分
※16回できない人は10回ぐらいから始め、少しずつ増やしていきましょう。
※筋肉痛になったら1日空けましょう。

整骨院の来院頻度について
患者さんからの質問の中でも多いのがこの質問です。目安としては、痛みが強い場合は1～2日に一回ぐらい、だんだん痛くなくなってきたら週3、週4、週5と減らしていくのが良いでしょう。最初の痛みが強いときは、日があいてしまったり、逆にも痛みが楽になったり、逆にも痛みが楽にならず、毎日通院する必要もありません。日常生活を送りながら治つていくのが、日々の確認が必要だと思います。詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

新院内

2011.6.1 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

治療最前線 交通事故治療
夏に向けての体づくり
来院頻度について
GWで得たこと 遊んだこと
おすすめの〇〇店
うちのごはん

回目のテーマ

整骨院・整形・整体の違い
夏に向けての体づくり
コンビニで買える絶品アイス
こんな時は・・・耳に水が入った時
ウソ？ ホント？
おすすめの〇〇店
うちのごはん

うちのごはん

by かねひら



～モチモチカレー春巻き～

お弁当のおかずにはぴったり。残ったカレーを使ってごちそう！

材料 (4人前)

春巻きの皮・・・8枚
カレーの残り 白ご飯
チーズ とき卵

作り方

- ①春巻きの皮の上にご飯を軽くつぶしながらしく。
- ②その上にカレー、チーズをのせる (チーズはスライスチーズの半分ぐらいの大きさ)。
- ③皮の周りにときのり代わりに卵をぬる。
- ④春巻きと同じ感じで巻く。



- ⑤少なめの油で焼くように揚げます。中は温める程度でいいので、周りがパリッとなれば完成！



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			

患者様からの情報を募集しております。載せてほしい情報や気になること、院長へのご質問などがある方はご連絡ください。
TEL/FAX 086-250-3711
MAIL kurokawa.zyun@sky.plala.or.jp

水分補給の掟

- ・のどが渇く前 (朝起きたとき、寝る前、運動前など) に取るようにする
- ・一度に多くとるのではなく、こまめにコップ一杯程度とるようにする

夏ハテの真実
暑いとき、水をガブ飲みしていませんか？実は夏ハテの原因がここにあるのです。水をたくさん飲むと、満腹になつて、食欲がなくなつて、栄養が摂れず、身体は弱ります。そこで今回は、夏ハテ予防のための「水分補給の掟」を紹介します。

ウソ？ ホント？

質問！
急に痛めたら湿布をはって冷やせばいい！？

ウソ！
急な痛みに対して冷やすことはとても重要です。しかし、湿布は冷やすものではありません！湿布は消炎鎮痛剤です。炎症を抑えて、痛みを和らげるものです。ではどうやって冷やすかというと、ナイロン袋に氷を入れて、直接15分間冷やします。この「冷やす」ことがとても重要なんです。

質問！
冷やして腫れが引けば病院に行かなくてもいい！？

ウソ！
腫れは引いても治ったわけではありませんし、靭帯が損傷していたり、骨折していることすらあります。ちなみに「歩けるから大丈夫」と思っている、実際に折れていることがあります。軽視せず、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

おすすめの〇〇店 今月はお好み焼き店

きしゃぽっぽ

このお店は、名の通り、汽車に乗って料理が運ばれてくるお店です。食事を舌だけでなく、目でも楽しませてくれる、そして子どもにも人気なお好み焼き屋さんです。



30号線を玉野方向へ向かい、ダイキを過ぎてすぐの大きな交差点にさしかかったら注意！交差点の南側、右の角にあるお店です。



治療最前線

人間には聞こえない高い周波数の“音”が超音波です。この“音”を治療に応用したものが超音波療法です。熱や光などの物質的なエネルギーを使う治療法としては世界的に最も利用されている治療法の1つです。

当院では**筋肉をふにやふにやにする超音波**、頭痛に対する**超音波**、**関節の動きをよくする超音波**、**炎症を抑制する超音波**、**骨折や靭帯損傷、関節軟骨の再生を促す超音波**などそれぞれの目的に応じて設定や使用するゲルを変え、様々な超音波療法を行っています。また保険適応外の症状についても、超音波治療は受けることが出来ますのでお気軽にお申し付けください。



超音波の効果

- ・疼痛の軽減
- ・筋肉を軟らかくする
- ・炎症の治癒促進
- ・薬剤の浸透率UP
- ・骨折部の骨癒合促進など

お風呂が危険！？

毎日入るお風呂、実は家の中で死亡率が一番高いところがお風呂なんです！ですから次のことに注意して入浴しましょう。



お酒を飲んだ後の入浴
お風呂の中でのマッサージ
長風呂
お風呂の中での睡眠

これらは急激な血圧の上昇や脱水症状を引き起こすため、とても危険です。さらにお風呂の中でおぼれることもあります。「お風呂でおぼれる？」なんて思うかもしれませんが、お風呂は狭いため、パニックになり死に至ることもあります。

3ヶ月プログラム 院長チェック！

皆さん、3ヶ月お疲れ様でした。いかがでしたか？ちゃんと続けることが出来た方は、少なからず効果はでていたと思います。

残念ながら途中でリタイヤした方は、またこの新聞を引っ張り出して来年頑張りましょう。

ちなみに肩こりや腰痛でお悩みの方にもこの3ヶ月プログラムは大変有効です。日頃運動不足だなどと思っておられる方も、毎日少しずつ行なうといいでしょう。

超音波治療について

新院内

2011.8.1 発行
8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

治療最前線
超音波治療
お風呂が危険！？

院長チェック

夏バテ予防

ウソ？
ホント？

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

開院2周年！

覚えておこう！
応急処置！

足が速くなる
方法！？

公園で遊ぼう！
玉野～南区のお
すすめの公園

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

～炊飯器で赤飯～

材料(4人前) 予算 約400円

- あずき・・・1/3カップ
- もち米・・・3合
- 砂糖・・・大1 塩・・・小1

作り方

- ①3時間くらい前にもち米をといで水を切っておく。
- ②あずきを400ccの水で、30分ぐらい8分通りの柔らかさになるまで中火でゆでる。水が少なくなったら差し水をする。
- ③もち米とあずきのゆで汁を炊飯器に入れ、おこわ用の3の線まで水を入れて炊く。
- ④炊き上がったら軽く混ぜて出来上がり。

※写真は晟の百日祝いで作りました。



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	

患者様からの情報を募集しております。載せてほしい情報や気になること、院長へのご質問などがある方はご連絡ください。
TEL/FAX 086-250-3711
MAIL kurokawa.zyun@sky.plala.or.jp

足が速くなる方法とは？

運動会の時期、特別なトレーニングもせず、簡単に早く走る事が出来たら、と思つた事はありますか？今回はそんな画期的な方法を紹介します。準備するものは「輪ゴム」。これを写真のようにかけると、親指に力が入りやすくなつて足が速くなるというものです。この裏技を使つて今年の運動会はみんなのヒーローになりましょう。



こうえんであそぼ!!

岡山市南区から玉野市にあるスタッフお勤めの公園です。お子さんと遊ぶ場所に困ったり、いつもと違うところに行きたいなど思ったときに是非参考にしてください。



深山公園

場所：玉野市田井 2-4490
メモ：白鳥やカモがいるほか、アスレチック系の遊具があります。



田井みなと公園

場所：玉野市田井 6丁目 6
メモ：公園内に小さな海や砂浜があります。



浦安総合公園

場所：岡山市浦安南町 493-2
メモ：広い敷地に芝生が特徴的な公園でペットの散歩にもお勧めです。



おかやまファーマーズマーケット

場所：岡山市南区片岡 2468
メモ：ぶどう狩りなど季節に合わせたいろいろなイベントがあります。

おすすめの〇〇店 今月はジェラード店

MISAO 牧場



お店の外には大きい鳥がいる田舎のジェラート店です。すごくあっさりしているのが特徴的で、とてもおいしいです。



住所：南区灘崎町北七区 628
TEL：086-632-5542
営業時間：10:30～18:00
定休日：月曜日

2才になりました。

当院はこの9月で、開院してから2年がたちます。ここまで順調に歩んでこれたのも患者さん一人ひとりが心優しく見守ってくださったからと思っております。今後も日々精進してまいります。思いますので宜しくお願い申し上げます。

さて、この2年は私たちにとって大きな変革があった2年でもありません。というのも保険請求に関する改定、薬剤師法の改定など、法律の改定が目立ちました。また、保険者が整骨院にかかっている患者さんへの調査もより厳しくなってきました。皆さんのもとへ、保険者が何か書類が届いたことはありませんか？痛いところはどこか、いつどこで痛めたのかなどを記入させる書類です。この調査にて保険適応外の症状に該当した場合は、返戻といつて保険

者が治療費の残り○○割を支払ってくれるません。そうです、患者さんの自己負担となつてしまふのです。また、整骨院が保険の利くマツサージ屋さんと誤認されている方も多く、整骨院の場合の保険適応について説明すると驚かれる方もおられます。そのため当院では患者さんにわかりやすく保険について説明するよう心がけてきました。また慢性的な肩こりや腰痛の場合、特別な肩こりや腰痛専門的な施術を行ない症状の改善に努めております。さらに通常の施術を行なつても、保険適応外の施術を行なつても、お気軽にご相談ください。



覚えておこう！応急処置！

皆さん、ぎっくり腰や寝違え、足首をひねった時に湿布だけで済ませたり、放置したりしていませんか？これらは正しく処置を行うことで痛みは効果的に引き、完治も早くなります。

そこで今回は、スポーツ現場でも基本中の基本といわれ、実際に行なわれている RICE (ライス) 処置という方法をご紹介します。RICE の文字は各々の頭文字で、急性外傷の際に用いられます。



- Rest：安静にする
- Icing：冷やす
- Compression：圧迫する
- Elevation：心臓より高く上げる

POINT

まず痛めたら、患部を安静に。そして冷やすことを行います。ナイロン袋に氷をいれ、空気を抜きくります。これを患部に直接当て、包帯もしくはタオルなどで圧迫固定し、心臓より高い位置にあげ、15分間冷やします。腰や首を痛めたときは、心臓より高く上げることが出来ないの楽な姿勢で行なってください。

新院内

2011.9.1 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

開院2周年!

覚えておこう!
応急処置!

足が速くなる方法!?

公園で遊ぼう!
玉野～南区のおすすめの公園

おすすめの〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

じゅん整骨院のかかり方

開院2周年記念パーティー

こんな時は・・・
手足が冷たくなったとき

ウソ?
ホント?

おすすめの〇〇店

うちのごはん

うちのごはん

by かねひら



～簡単ラップで卵焼き～

材料 (2人前)

- 卵.....1つ
- 味ぽん.....小さじ1
- サラダ油.....適量

作り方

- ①とき卵に味ぽんを入れてかき混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油をひいて①を入れ、ぐるぐるとかき混ぜる。
- ③軽くフライパンの中で巻いたら(固めたら)ラップに移して形を整える。



- ④あまり重くないものを上にのせ、10分待ったら完成。
*巻く手間が省けるので、忙しい朝でもすぐ出来ます。



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					

患者様からの情報を募集しております。載せてほしい情報や気になること、院長へのご質問などがある方はご連絡ください。

TEL/FAX 086-250-3711
MAIL kurokawa.zyun@sky.plala.or.jp

手足が冷たくなった時
そろそろ冷え性の方は手足の冷えが気になる季節ですね。冷えないような対策は皆さんよくとっていると思いますし、雑誌やテレビでもよく紹介されますので、今回は冷えた時にどうするかということについてお話したいと思います。
色々な方法がありますが一番簡単な方法として、冷えた部分を叩く方法があります。これは血管を刺激して血流を改善します。少し皮膚が赤くなるまで軽く叩いて下さい。他の方法としては...



ウソ? ホント?

質問!
ウォーミングアップの時には十分にストレッチをした方がいい!?

ウソ!

そもそもストレッチは筋肉を伸ばして、筋肉の緊張を和らげたり柔軟性を向上させるために行います。簡単にいうと筋肉を緩めるのが目的です。
では、今から身体を動かすという時にストレッチをする事は有効でしょうか? 答えは「NO!」です。筋肉が緩んでしまうと、力が入りにくくなっちゃいますよね。さらにストレッチによって筋肉の反応性が低下しますから、パフォーマンスにかなり悪影響が出ます。
ではどうするか。準備運動のときのストレッチは、10秒以下で行います。10秒以下で行えば筋肉は刺激され、血流量の増加と筋肉の温度を上げることができます。
そして運動後はゆっくりとしたストレッチを行います。一つのストレッチに約30秒ぐらいかけて行うようにしましょう。30秒かけることで、筋肉の柔軟性の向上、疲労回復の促進など多くの効果が期待できます。
このように運動前と運動後で正しくストレッチを使い分けることで様々な障害が予防されます。詳しくは院内掲示物をご覧ください。



おすすめの〇〇店
今月はうどんのお店 **さめき屋**



ぷりの具が入ったうどんが出てきて、うどんだけでなくおつゆもかなりおいしく、最後まで飽きない味でした。一度は行ってみたい隠れた名店ではないでしょうか。



住所: 岡山市南区泉田 25-15
TEL: 086-232-3932

新院内

2011.10.1 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

じゅん整骨院の
かかり方

開院 2 周年記念
パーティー

こんな時は...
手足が冷たく
なったとき

ウソ?
ホント?
おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

超音波治療

自宅でしっかり
ストレッチ

スタッフの休日

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

じゅん整骨院のかかり方

1 その症状、保険が使える、使えない、

整骨院では症状によって保険が使える場合と使えない場合があります。主に保険が使える場合は、捻挫・打撲・肉離れ・骨折・脱臼などです。さらに繰り返しの動作や使いすぎによる痛み・ぎっくり腰・寝違えなども保険の適応となります。しかし昔からある肩こりや腰痛は保険の適応とはなりません。ただし最近になり急に痛みが増した場合は、何かをして症状が悪化した場合などは保険の適応となります。少し難しいのですが、簡単に言うとう急性なものは保険適応、慢性的なものは保険適応外という事です。

2 メリットとデメリットの話

保険施術のメリットはいつでも気軽に安価で施術を受けることが出来ることです。デメリットは保険適応の範囲が狭い、保険適応の期間は約のヶ月までしかない、一ヶ月空くと初診料がかかるという事です。保険適応外の症状でお困りの方でも実費・完全予約制で施術を行っていただけます。メリットは保険適応外の症状でも施術してもらえ、何ヶ月でも何年でも継続して施術を受けることができる、より専門的技術を用いた施術を受けることが出来るなどです。デメリットは保険施術に比べ、料金が

3 超音波治療

かかる、水曜日と土曜日の午後しかしていないというところでしょうか。ちなみに肩こりの専門施術「こりおろし」は大変好評で、予約は約一ヶ月待ちとなっております。

保険施術と特別専門施術のデメリットを払拭したのが超音波治療です。保険適応外の症状の場合でも、予約の必要はなく、通常受け付け時間内で施術を受ける事ができます。さらに何ヶ月でも何年でも継続して施術を受ける事が出来ます。また特別専門施術との平行利用も出来ます。料金は、特別専門施術の料金の半分以下です。詳細はお問い合わせください。

開院 2 周年記念パーティー

多くの患者様のご参加ありがとうございました。これからもスタッフ一同、頑張っていきたいと思っております。そしてまたみんなでお酒を飲みながら楽しくわいわい出来たらいいなと思っております。



うちのごはん

by おかざき

～簡単トマトトースト～

材料 (1人前)

- 食パン.....1枚
- スライストマト.....少々
- マヨネーズ.....少々

作り方

- 食パンをトーストする。
- マヨネーズを好きなだけトーストにかける。
- トマトをのせて完成。



※先にトマトをのせてトーストしても美味しいです。お好みにチーズを乗せるのもオススメです。



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			

患者様からの情報を募集しております。載せてほしい情報や気になること、院長へのご質問などがある方はご連絡ください。
TEL/FAX 086-250-3711
MAIL kurokawa.zyun@sky.plala.or.jp

自宅でしっかりストレッチ

～ぎっくり腰危険度チェック!??～

まずは自分の柔軟性タイプをチェックしよう!

①あお向けで寝て、膝を伸ばしたまま足を上にあげる。

A 90度以上あがる

B 90度あがらない () 度

②つま先とかかとをつけて膝を曲げないように前屈。

A 床に指がつく

B 床に指がつかない

床から指先までの距離 () cm



あなたはどのタイプ???

ぎっくり腰危険度

①A	②A	→ クリア	0%
①A	②B	→ モモは柔らかいが腰が硬い	50%
①B	②A	→ モモは硬いが腰が柔らかい	70%
①B	②B	→ モモも腰も硬い	98%

来月号はタイプ別のストレッチを紹介するので、ご自身のタイプをご確認くださいね。

おすすめの〇〇店 今月は焼き鳥店 新八



路地に入ったところにひっそりとある、塩コショウがたっぷりの濃い目の焼き鳥屋さん。肉じゃがと手羽先もおススメです。ここの焼き鳥とビールの組み合わせは最高です。



住所：岡山市北区本町 4-3
TEL : 086-224-3822
17:00 ~



「超音波治療」の予定でしたが、キッズスペースが完成したため予定変更となりました。前から考えていたキッズスペースが10月28日に完成しました。思ったより広いスペースがとれ、子供が最大でい入れます。子供がいるとなかなか治療に専念できなかったり、キッズスペースがないと行くのをやめたり、痛みを我慢したり、また迷惑をかけるから...とお気遣いしてくださっていた方もおられるかと思えます。逆に今までこのようなスペースがなく患者さんにはご不便をおかけしました。これからはゆつくりと治療に専念していただければと思います。写真はうちの子供ですが、早速楽しく遊んでいます。キッズスペースができたことで院内がさらに活気付くと良いです。これからも患者さんが少しでも満足できるように、そして居心地のいい整骨院を目指していきたいと思院長

「超音波治療」の予定でしたが、キッズスペースが完成したため予定変更となりました。前から考えていたキッズスペースが10月28日に完成しました。思ったより広いスペースがとれ、子供が最大でい入れます。子供がいるとなかなか治療に専念できなかったり、キッズスペースがないと行くのをやめたり、痛みを我慢したり、また迷惑をかけるから...とお気遣いしてくださっていた方もおられるかと思えます。逆に今までこのようなスペースがなく患者さんにはご不便をおかけしました。これからはゆつくりと治療に専念していただければと思います。写真はうちの子供ですが、早速楽しく遊んでいます。キッズスペースができたことで院内がさらに活気付くと良いです。これからも患者さんが少しでも満足できるように、そして居心地のいい整骨院を目指していきたいと思院長

キッズスペースが完成

「超音波治療」の予定でしたが、キッズスペースが完成したため予定変更となりました。前から考えていたキッズスペースが10月28日に完成しました。思ったより広いスペースがとれ、子供が最大でい入れます。子供がいるとなかなか治療に専念できなかったり、キッズスペースがないと行くのをやめたり、痛みを我慢したり、また迷惑をかけるから...とお気遣いしてくださっていた方もおられるかと思えます。逆に今までこのようなスペースがなく患者さんにはご不便をおかけしました。これからはゆつくりと治療に専念していただければと思います。写真はうちの子供ですが、早速楽しく遊んでいます。キッズスペースができたことで院内がさらに活気付くと良いです。これからも患者さんが少しでも満足できるように、そして居心地のいい整骨院を目指していきたいと思院長

スタッフの休日

いんちよう



先日、実家の成羽でお祭りがありました。お祭りといっても昔とは違い、子供も少なくどこか寂しいお祭りでした。土曜日に神楽があり、次の日はお神輿や獅子舞がまわります。獅子舞に頭をかじられると縁起がよく、しっかりかじってもらいました。



かねひら



私は先日、吉備津神社に行ってきました。何かあるといつもここに来ます。行かれた事がある方はご存知かと思いますが、受付の奥側にある池には大きな金色のコイがいます。このコイは有名で、「コイの口に手のひらを近づけてパクパクされると、厄を食べしてくれる」というのです。私も厄をいっぱい食べてもらいましたよ。

おかざき

僕は地域の運動会に参加してきました。去年出たときは転んでしまったので、今年は少し練習してからリレーに出ました。しかし予想以上に走れなくなっている自分に驚きました。普段から運動をしないとダメですね。皆さんは日頃運動をしていますか?



新院内

2011.11.1 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

今回のテーマ

キッズスペース
完成

スタッフの休日

自宅でしっかり
ストレッチ

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

超音波実費

ウソ?
ホント?

自宅でしっかり
ストレッチ
(実践編)

おすすめの
〇〇店

うちのごはん



秋ですね～!

～えのき沢山ホイル焼き～
材料 (2人前)

- さけ.....2切れ
- 焼き豆腐...1丁
- えのき.....1袋
- バター.....適量

作り方
①アルミホイルを切って、えのきを敷く。
②その上にさけ、豆腐の順に置く。
③真ん中にバターを置く。
④アルミホイルをきれいに包んで、フライパンで10分くらい焼く。
※バターの香りがしてグツグツ音が出たらOKです。
※味がたりない場合は、お好みで醤油かポン酢をかけて食べてください。



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

患者様からの情報を募集しております。載せてほしい情報や気になること、院長へのご質問などがある方はご連絡ください。
TEL/FAX 086-250-3711
MAIL kurokawa.zyun@sky.plala.or.jp

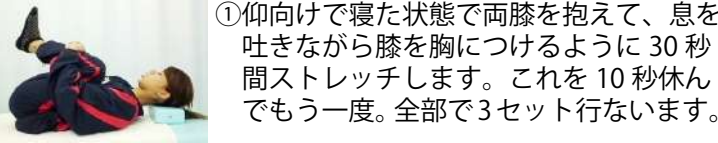
自宅でしっかりストレッチ (実践編)

～ぎっくり腰危険度チェック!??～

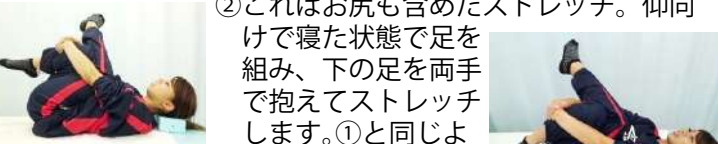
11月号で紹介した「柔軟性チェック」、皆さんいかがでしたか?柔軟性チェックでクリアできなかった人は下のストレッチをしましょう。

ぎっくり腰危険度 50%

腰が硬いと判定された方は「腰ケツ」ストレッチ!



①仰向けで寝た状態で両膝を抱えて、息を吐きながら膝を胸につけるように30秒間ストレッチします。これを10秒休んでもう一度。全部で3セット行ないます。



②これはお尻も含めたストレッチ。仰向けで寝た状態で足を組み、下の足を両手で抱えてストレッチします。①と同じように息を吐きながらモモが胸につくように30秒を3セット行ないます。

ぎっくり腰危険度 70%

モモが硬いと判定された方は「ジャックナイフ」ストレッチ!



①は準備。しゃがんだ状態で足首を持ちます。②でストレッチ。ひざを伸ばします。モモの裏が伸びているのがわかると思います。ここで10秒間保持。そして3秒休んで再びストレッチ。これを10回行います。

ぎっくり腰危険度 98%

モモも腰も硬いと判定された方は上にあるストレッチを全て行なってください。

上に紹介したストレッチは1日に1回を目安に、お風呂上りや運動後に行なってください。今ある腰痛だけでなく、今後ぎっくり腰にならないためにも毎日行ないましょう。

おすすめの〇〇店 今月はハンバーガー店



RACCOS BURGER
このお店は磨屋町にひっそりとあるオシャレなお店です。肉汁の滴るジューシーなハンバーグとそれをしっかり受け止めるパンが組み合わせさり、他のハンバーグ屋さんとは一味も二味も違う「本物」のハンバーガーを味わう事ができます。

住所: 北区磨屋町 5-19
TEL : 086-221-5351
営業時間: 11:00 ~ 24:00



超音波をふくらはぎに3分間照射しました。超音波照射前は36.1 cm (上)、超音波照射後は35.2 cm (下)と約1cmふくらはぎが細くなりました。左の写真でも少し細くなっている様子がわかります。これは超音波により血液循環が促進され、筋肉が緩んだ結果です。特にふくらはぎは疲労しやすいものです。超音波を定期的にあてることにより、足のむくみやだるさを改善することができます。また、当院ではこのような目的以外にも肩こりや膝痛、そして骨折まで様々な疾患に対して超音波治療を行なっています。

これが超音波の実力です

新院内

2011.12.1 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

今回のテーマ

超音波実費

ウソ? ホント?

自宅でしっかりストレッチ (実践編)

おすすめの〇〇店

うちのごはん

ウソ? ホント?



質問!
ウェイトトレーニングをすると筋肉が硬くなる!?

昔からよく言われていることですが、結論から言うと間違いです。筋肉自体は少し張りを持つようになりますが、柔軟性は向上します。ようは触ったときの筋肉の硬さは少し硬くなるけど、筋肉自体の柔軟性はあがるということです。しかし、トレーニングをするときはいくつかの注意点がります。特に重要なのはトレーニング中・セット間にストレッチを行なうということです。詳しくは院長までご相談ください。またトレーニング指導も行なっていますので、お気軽にお問い合わせください。

次回のテーマ

あけましておめでとうございます

忘年会

あなたの枕は大丈夫?

こんな時は... 二日酔いするとき

おすすめの〇〇店

うちのごはん