

うちのごはん

by くらわ

～素を使って
簡単本格パエリア!～
※このSBの素は炊飯器で作るようですが、これを使って本格的なパエリアが作れるレシピです!

- 材料 (3～4人前)
- SBのパエリアの素・・・2袋
商品は2袋入りです。
 - お米・・・3合
 - 鶏モモ肉・・・120g
 - 冷凍シーフード・・・適量
 - あさり・・・1パック
 - にんにく・・・1片
 - 白ワイン・・・60cc
 - コンソメ・・・1個
 - 赤・黄パプリカ・・・各1/4個
 - 玉ねぎ・・・1/4個

- 作り方
- ①SBのパエリアの素の2袋とコンソメをお湯 100cc に入れてよく混ぜておく。
 - ②オリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りを炒める。
 - ③香りが出たら 2cm 角に切った鶏肉 (塩コショウをふって) と玉ねぎのみじん切りを入れる。
 - ④鶏肉の色が変わったら冷凍シーフード、あさりを入れ、塩コショウをふる。
 - ⑤白ワインを加え煮立たせたら、洗って水を切った米を混ぜ合わせ表面を平らにする。①のお湯をいれ、あわせて水 420cc も入れる。
 - ⑥細切りにしたパプリカをまんべんなく散らし、ふたをして弱火で 15 分炊き、その後 10 分蒸らせば出来上がり!



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		

じゅん整骨院の活動日誌

～院内新聞ができるまで～



岡崎先生と尾上さんが話し合い、新聞のテーマや記事の担当スタッフを決めます。

院長に報告して OK をもらえたら下書き開始!



最後にみんなで添削して問題なければ完成!

そして下書きをもとに院長がパソコンと格闘! して仕上げていきます。

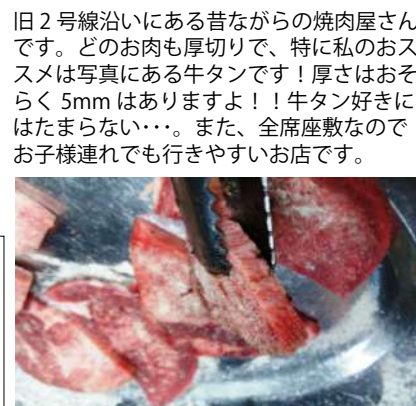
このようにして院内新聞は約1ヶ月かけて作成しています。皆さんが知って役に立つことやスタッフの活動内容など、皆さんにどう伝えていくか日々考えながら作っています。

今後も皆さんに楽しんでもらえるような院内新聞を頑張って作っていききたいと思いますので、もし皆さんの中で院内でこんなところを改善してほしいとか、こんなことが知りたいなどご質問やご要望がありましたらお気軽にお話しください。院内で検討し、どんどん載せていきたいと思ひます。これからもじゅん整骨院の「院内新聞」を宜しくお願ひいたします。

おすすめの〇〇店 今月は焼肉屋さん **武蔵**



住所：倉敷市平田943-2
営業時間：11:30～14:00
17:00～26:00
定休日：木曜日
TEL：086-425-7208



あけましておめでとうございませう。

忘年会しました!

昨年はいよいよじゅん整骨院をご利用いただきありがとうございます。昨年は受付に新しいスタッフを向かへ、最初の頃は何かと患者さんにも迷惑をおかけしたかと思ひます。若いですが、はじめでやさしい子です。私の指導もそうですが、皆さんからのご指摘や指導のもとこれからも成長していただくと思ひます。

じゅん整骨院はこれからも成長し続け、岡山県・いや全国でも有名といわれる整骨院を目指し、スタッフ一同頑張つていきたいと思ひますので、ご指導ご鞭撻の程宜しくお願ひ申し上げます。

一月として二月と特に冷え込みます。お怪我のみならず体調にはくれぐれもお気をつけ下さい。

院長



十二月十五日、駅前にある「豆炭」でじゅん整骨院の忘年会をしました。豆炭ではひとり一個七輪が用意され、焼きながら食べるスタイルでした。やっぱり自分で焼きたちやべり、飲んで二次会へ。ちなみにこの時点で岡崎君はよくわからないうお酒を一杯のみ。すでに気分が悪そう...

院長「まだまだやの...」

そして二次会へ行くことに。スペイン料理が食べたくなり駅前を散策。一軒目は閉店間近。二軒目はあまり評判がよくないとの事。そしてやっとよさそうところ発見! バーのような感じのところでもあったり。意外に普通のバーみたいでした。たまにはこうやってスタッフとゆっくり飲むのもよいですね。



院内新聞

2013.1.1 発行
1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
謹賀新年!
忘年会しました!
じゅん整骨院活動日誌
おすすめの〇〇店
うちのごはん

次回のテーマ
ファンクショナルテーピング
年明け... そのときスタッフは...
ストレッチをしよう!
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 おのうえ

～簡単！生チョコ～

- 材料
- 板チョコ.....100g
 - 牛乳.....30～50cc
 - はちみつ.....大さじ1
 - バター.....10g
 - ココアパウダー...適量

作り方

①板チョコを湯せんにかけ溶かす。



②牛乳・はちみつ・バターを入れ、ゆっくり混ぜる。



③パットへ流し、冷蔵庫で冷やし固める。



④固まったら正方形になるように切り、ココアパウダーをまぶして完成！



★高い生クリームでなくても牛乳で美味しく作れるのがこのレシピの魅力！
口どけがなめらかな生チョコ！プレゼントにいかがですか？

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		

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

そうだ！ストレッチをしよう！



第1回目は肩の筋肉！肩の後ろにある棘下筋（きよつかきん）という筋肉のストレッチを紹介します。比較的日常生活の中で負荷がかかりやすく、肩こりや五十肩などの原因となっていることもある筋肉です。

この角度が重要！

このストレッチの効果とは！？

肩こり、五十肩の予防・改善、ストレス解消、疲労回復など

方法

ストレッチしたい方の肘を反対の手で持ち、あごの下に入れるようにストレッチします。これを左右交互に20秒してください。

注意！

このストレッチは角度が重要です。写真の角度を守ってください。

ウソ？ホント？

質問！ 痛みが強いときは動かないほうがいいよね！？

ホント！？

そもそも痛みが強いときは動きたくても動けないですよ…。とんでもなく痛いときはそのまま安静にして、痛いところを氷などで15分間冷やすのがよいでしょう。

しかし…

ぎっくり腰なんかでよく「痛くて動けなかったから一日中寝てたよ！」なんて言われる方がおられますが、これはダメです！こんなときこそ当院をご利用ください！少し頑張ってご来院いただければ、かなり楽になって帰ることができます。腰を曲げて歩けないような方が、スッと立って普通に帰ることは当院ではよくある話です。



また…

激痛で動けない場合は、お早めに医療機関を受診しましょう！そして1～2日ほどしたら積極的に動くようにしましょう。最初は少しずつ徐々に大きな動きをしていきます。よく病院では安静にしてくださいと言われますが、安静にしていても動けるようになったり、劇的に治るわけではありません。ちなみに捻挫やぎっくり腰は最初の治療がとても重要です。さらに痛めて24時間以内の治療は予後を左右します。何事もお早めに。

おすすめの〇〇店 今月はラーメン屋さん **ぱり**



最近、駅前にもオープンした有名な店で、僕の一押しのラーメン屋です。あっさりとした豚骨スープで、するっと食べれます。しかもなんと替え玉が1回無料なのは嬉しいです。また、飲んだ後にもおすすめのラーメンです。



住所：北区中仙道2-10-8
営業時間：11:00～25:00
定休日：無休
TEL：086-245-6583



従来のテーピングは、関節を固定することで患部を安静にする目的で用いられてきました。しかし、スポーツを行う上で関節を固定してしまうことは、動きが制限されてしまい結果的にパフォーマンスを低下させてしまいます。ファンクショナルテーピングは、動かしたら痛いという場合に、どの方向へどれくらい動かすと痛みがあるかを把握し、その不利益な関節の動きだけを制限します。そして許される限り自然な関節の動きを可能にするよう補強することを主眼としています。そのため、テーピングの素材、巻き方などにも独自の工夫がなされています。

さらにテーピングと聞くとスポーツ選手が：というイメージがありますが、実は一般の患者さんにもかなり有効です。例えば捻挫や膝の痛みです。これらは普段必ず使っている関節なので、完全に固定してしまうと動き辛く、生活で不便を感じます。しかしこんなときにファンクショナルテーピングを施すとある程度の動きが許され、完全に固定するよりも動きやすく、そして治りも早いです。

ファンクショナルテーピング

年明け… その時スタッフは…

院長は…

最上稲荷へ！
毎年、初詣は最上稲荷です。いつもと違ったのはりんご飴を食べたこと。初めてのりんご飴なんです。二人とも口の周りがべっとべとのどろどろになりました。そして帰りには高いお面を買われました…。

実は…
初詣よりも先に行ったところ。おもちゃ王国！仮面ライダーショーがあるということで行ってきました。寒い中屋外でのショーでしたが、いろんな仮面ライダーが出てきて楽しかったです。

岡崎くんは…

年明けの瞬間！僕は車の中で年が明けたことにも気づいてなかったです…。そして最上稲荷へ行きお参りをすませ、10年ぶりに初日の出を見てきました！さわやかな年明けで今年はいよいよ一年になりそうです。

尾上さんは…

私は人生初のスノボへ行ってきました。私を入れて4人で行ったのですが、4人とも初心者。滑り方やボードのつけ方もわからないというなかゲレンデへ行き、少しですが滑れるようになりました。しかし、その日から筋肉痛になったのは言うまでもなく…。そしてスノボの帰りに最上稲荷へ向かい、たまごカステラを片手にお祈りしてきました。私にとっていつになくアクティブなお正月でした。

新院内

2013.2.1 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

ファンクショナルテーピング

年明け… そのとき スタッフは…

ストレッチをしよう！

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

フットバス

院長！誕生日です！

こんな時は？？

NEW スタッフ紹介が完成しました！

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 くらかわ

～うちのおやつ～
サツマイモのバターソーテー

- 材料
- サツマイモ.....中1本
 - バター.....大3

作り方

- ①サツマイモの皮をむき、1.5cmの輪切りにする。
- ②切ったサツマイモを器に入れ、お水50ccくらいをサツマイモにかけるように入れる。
- ③ラップをしてレンジに入れ、600Wで5分!
- ④今度は熱したフライパンにバターを入れ、少し強めの弱火で両面をこんがり焼いて出来上がり!



うちのらんちゃんときくんも大好きなおやつです!

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

そうだ! ストレッチをしよう!



第2回目はモモの筋肉! モモの後ろ側にあるハムストリングスという筋肉のストレッチを紹介します。この筋肉は意外とよく使われている筋肉で、腰痛や膝の痛みに繋がったり、ぎっくり腰の発生原因や予後にも影響するような筋肉です。

このストレッチの効果とは!?
ぎっくり腰の予防・改善、膝痛の改善など

方法

写真のようにストレッチしたいほうの足を台や椅子の上にあげ、膝を曲げないように体を前に倒します。このときつま先の向きを内・上・外と各20秒ずつ行い、同様に反対の足も行ないます。

注意!

このストレッチでは腰は曲げません! よく写真をみて背筋を正して...

心の本棚



春といえば新しい出会いでもあり別れの季節でもあります。切なくて胸が痛くなるけど温かいものが心に残ります。今回は心に残るそしてこんな季節だからこそふと読みたくなる本を紹介します。

←「1リットルの涙」

白血病の女の子の実際にあったお話。切ない内容ではありますが、家族の愛や絆が書かれた感動する「1リットルの涙」を流す一冊です。

「赤い糸」→

コブクロの「赤い糸」という曲の歌詞を思い浮かべながら読んでいただきたいのがこの一冊。胸キュンしたり、切なくなったりこの季節にぴったりの小説です。

おすすめの〇〇店
今月は海カフェ!



住所: 玉野市後閑1-62
営業時間: 12:00~21:30
定休日: 水曜日
TEL: 0863-41-3780

PARADAICE CAFE NALU

玉野の海沿いにあるこのお店。窓際の席は目の前に海が見えて癒されます。日替わりでランチもしているのですが、甘党の私がおススメするのはこの「アメリカンパンケーキ」です。結構大きいので、友達とシェアして食べるといいですよ。



じゅん整骨院の【ココ】こだわってます!

こだわり① ロゴ・名前あの由来

「じゅん」はご存知の通り、わたくし院長の「純」からとったものです。ひらがなにした理由は実は四柱推命で漢字よりひらがなのほうがよかったから。ロゴは大阪のデザイナーに頼んだもの。私の好きな筆文字を入れること、シンプルにすることなど多くの要望を伝え、作成してもらいました。



こだわり② 受付時間の設定と予約制にしない理由

	月	火	水	木	金	土	日祝
09:00		●	●	●	●	●	
13:00		●	●	●	●	●	
16:00		●	●	▲	●	●	▲ 14:00 ▲ 17:00
20:00		●	●	●	●	●	

受付時間は悩みました。普通は地域の統計を取って設定するらしいのですが、私はどうも他の整骨院の受付時間を見たときに「わかりにくい」「覚えにくい」などの印象を強く受けたので、「わかりやすく」を重点に考え、この受付時間にしました。

ちなみに「予約制」にしないのは、重要な意味があります。皆さんぎっくり腰にいつなるかわかりますか? 絶対わからないですよ。しかもいざぎっくり腰になったときに「予約がいっぱいです」といわれたら...。ケガは予期せぬときに起こり、症状はいつ悪化するかわかりません。だから、いつでも予約なしに行ける時に行ける、そして急なケガや症状の変化があったときにすぐに予約なしで行ける整骨院とするため予約制にはしていません。

こだわり③ めずらしい!? 院内土足のわけ

じゅん整骨院は「院内土足」です。院内土足の整骨院は私の知るところ岡山県内では知りません。少し珍しいようです。ではなぜ院内を土足にしたのか。それは誰が履いたかもわからないようなスリッパを誰が履きたいと思うかということです。冬ならば皆さん靴下を履いているでしょうが、夏はどうでしょう。靴下をはいてない方もおられますよね。また、腰や膝を痛めたときにわざわざスリッパに履き替えるのは少ししんどいですよね。このような理由から当院は院内土足としています。



新院内

2013.4.1 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

じゅん整骨院はここにこだわってます!

こんなときは...

そうだ! ストレッチをしよう!

心の本棚

おすすめの〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

パスポートについて

Q&A

じゅん整骨院はここにこだわってます! II

おすすめの〇〇店

うちのごはん

こんな時は... 足がむくんだとき

足のむくみは多くの方が悩まれています。実はむくみと言っても様々な原因があり、治療法もそれぞれ違います。むくみのおおまかな解釈としては、足に流れている血液が何らかの原因によって心臓へ還らず、水分の成分だけが血管の外へ出てむくみが起こります。むくみは水分なんです。治療法は先ほども言ったとおり、病態や原因によって様々ですが、多くの場合は次の方法で軽減します。また、むくみについてお悩みであれば近くの病院または院長までご相談ください。

【方法】

- ① 上向きで寝て足を出す。
- ② ボディージェルやハンドクリームなどを足へ適量つける。
- ③ 足の指先から膝に向かってなでるように流す。この時、皮膚がへこむほどの圧力は加えないこと。ほんとなでる程度の力が効果的です。

ポイント
足の指↓すね↓足裏↓ふくらはぎ↓内側↓外側の順で行ないましょう。



うちのごはん

by おのうえ



～ブロッコリーとエビのタルタルサラダ～

- 材料 (4人分)
- ブロッコリー.....1本
 - ゆで卵.....4個
 - ゆでたむきエビ.....20尾
 - ハム.....5枚
 - マヨネーズ.....適量
 - 塩・こしょう.....少々

作り方

- ①ブロッコリーをゆで、食べやすい大きさに切る。このときエビやハムも切っておく。
- ②ボールにゆで卵を入れ、フォークでつぶしていく。
- ③②へ切ったブロッコリー、ハム、エビを入れて、さらにマヨネーズを入れて和える。
- ④最後に塩・こしょうで味を整え完成!



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

Q&A ウォーキングについて

最近はずいぶん暖かくなり、運動するにはちょうどいい季節になりました。そこで皆さんがよく行なう「ウォーキング」について、今回はよくある質問からQ&A方式で解説したいと思います。

Q. ウォーキングってどのくらい歩くと効果的ですか？

A. よく「1時間歩いてます」とか「今日は2時間も歩いたよ」という話を聞きます。問題は時間ではなく目的！皆さんは何のために歩きますか？ダイエットのため？健康のため？高血圧だから？ダイエットや健康のためであれば20分程度のウォーキングがベスト。高血圧であれば一日約1万歩を目指します。これだけ歩けば血圧は10以上下げることができます。しかし最初から無理をするのではなく、最初の1～2週間は目標の半分を、2～4週は約8割程度と徐々に増やしていくのが体の負担にならずよいでしょう。

Q. 水分補給は必要ですか？

A. もちろん必要です。歩く前にコップ1杯。運動中にもものが乾く前に飲むようにしましょう。乾いたときには体はすでに水分不足の状態ですから、手遅れとなります。また、運動後にも最低コップ1杯は水分を取るようにしましょう。ちなみに水分は何でもよいのですが、スポーツドリンクの場合は2～3倍に薄めて飲むようにしてください。



ウォーキング前には必ず準備運動（ラジオ体操のような）を行い、ウォーキング後はゆっくり時間をかけストレッチをしましょう。実はこれらの方がウォーキングよりも大切な行為なのです。

さあ、これで正しいウォーキングができます。後は準備！

できるだけ暖かい格好でしましょう。冬は大丈夫でしょうが、季節の変わり目の時期でも少し暑いかなぐらいがいいと思います。夏場は半そでにながいがちですが、できるだけ薄手の長袖にしましょう。

おすすめの〇〇店
今月はカレー屋さん

スパイス王国

このお店は十日市の交差点を南に下ってすぐ右手にある小さなカレー屋さんです。ライスかナンを選べれるのですが、ナンがとっても美味しいのでおすすめします。カレーの種類が豊富で、辛さも選ぶことができます。ちなみに僕のおすすめは写真にあるナスのカレーかグリーンカレーです。



構想から約1年・・・
5月～

PASSPORT 導入決定！



お待たせしました！やっと導入することができました。では早速、このPASSPORTについて少し説明させていただきます。まずパスポートとは、より最先端の治療を気軽に受けることのできるツールです。パスポートを購入することで毎回の支払いは不要となり、また1回あたりの単価が下がるため、高度な治療を受けるときの経済的不安感や抵抗感が少なくなります。またより計画的な治療を受けることができ、早期改善を目指す方にも有効です。

パスポートには、低出力超音波療法LIPUS、HYBRID肩モビ、広範囲追跡施術の3種類があります。料金などはスタッフに料金表をもたせていますので、お気軽にお尋ねください。各患者さんに最も適した施術回数、期間をご案内させていただき、その中でパスポートの種類を検討したいと思います。さあ、これで最先端治療を気軽に受けられるようになりました。

じゅん整骨院の【ココ】こだわってます！

こだわり④ 仕切りのないオープンな院内

一般的な整骨院は、ベッドごとにカーテンで仕切ったりやたらと壁があり、狭い・暗いというイメージがあります。じゅん整骨院は「明るく開放的な」をテーマにできるだけ仕切りを作らず、開放的な空間にしています。空間が開放的になると心も開放的になりやすく、いろんな話をすることもできるし、そしてとても明るくなるため症状の改善も早いんです！



こだわり⑤ 詳しく診察します！

マニュアル的な診察では、細かな疾患や病態を見逃します。患者さんの訴えを参考に様々な視点から検査をして、さらに原因究明まで行ないます。ここまでできると日常生活での細かなアドバイスまでできるのです。また、自分では気づいていかなかったような癖や症状の原因までも探り当てることができるようになります。ちなみに当院のように診察室がある整骨院は珍しいようです。



こだわり⑥ 整骨院に「のれん」！？の訳

じゅん整骨院は「明るく開放的に」一番のコンセプトとして作り上げました。よって南側は全面ガラス張りですごく太陽の光が差し込みます。しかし一方で中が見えすぎるという難点もありました。多くの整骨院のように完全に隠しては、中で何をしているのか全くわからないので、患者さんは不安で入りにくい印象になるし、少しだけ隠そうとしてもやはりその分が影を作ります。そこでこののれんをかけ、ちょっとした目隠しにしました。時々風が吹くとこののれんがなびき、またいい感じですよ。



新院 間内

2013.5.1 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

パスポートについて

じゅん整骨院はここにこだわってます！！

Q&A

おすすめの〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

特効について

スタッフのGW

そうだ！ストレッチをしよう！

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 おかざき

～簡単オニオンリング～

材料 (1～2人分)

- たまねぎ.....1玉
- 卵.....1個
- かつお節、薄力粉、油.....適量

作り方

- ①たまねぎを1cmくらいの輪切りにしてほぐす。
- ②薄力粉をまぶす。
- ③卵をといてたまねぎをくぐらせ、かつお節をまぶす。
- ④180°くらいに熱した油で揚げて完成。



※焦げやすいので、早めにあげるつもりでよく注意してみてください。

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						

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

5/22 足の無料相談会 開催しました!

爪の悩み、巻き爪、外反母趾、靴の悩みまで足の様々な悩みについて「ありがとうプラザ」の高崎先生をお招きし、無料相談会を開催しました。朝から夜まで予約はみっちり入り、足で悩んでいる患者さんの多さを痛感しました。実際に履かれた患者さんはその効果に感激したと思います。あの5本指靴下の威力はすごかったです。私も朝からずっと履いていたのですが、治療するときにも力が入りやすく、足の疲れがあまりなかったです。また、指が伸びてさらに開いていたので、足先の血流がとてよく、常にほかほかしていました。

今回は7月24日に開催する予定です。またまた予約が殺到しそうなので、ご予約はお早めに…。

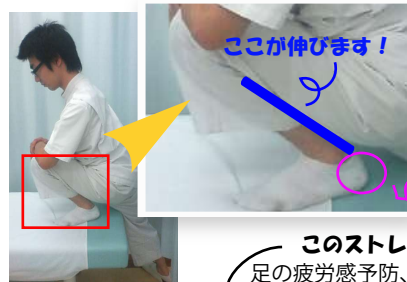
爪の修復をしている最中です!→



→靴をマッサージしてるんです。



そうだ! ストレッチをしよう!



第3回目はふくらはぎの筋肉! 今回はその中でも深層にあるヒラメ筋という筋肉のストレッチを紹介します。この筋肉は日常でもかなりよく使っている筋肉で、足の疲労感やむくみなどにも関与しています。

かかとは浮かさないように!

このストレッチの効果とは!?

足の疲労感予防、むくみ、シンスプリント、足がつる、スポーツ外傷の予防など

方法

ストレッチする方の足を椅子やベッドの上にあげ、お尻をかかとにつけるように膝を曲げていきます。これを左右交互に20秒ずつしてください。

注意!

写真に注意書きもしていますが、かかとは浮かさないようにして下さい。

おすすめの〇〇店
今月は居酒屋さん

ちゃちゃぶー 大供店

以前に整形外科の先生に連れて行っていただいた沖縄料理のお店です。

住所: 北区大供表町1-12
アミスタ大供1F
営業: 18:00~24:00
休日: 不定休
TEL: 086-221-0660



安くて、おいしい。当たりはずれの多い飲食店ですが、ここはおススメですね。特に海ぶどうはおいしかったですね。居酒屋さんですがランチもしていて、気軽に立ち寄りできるのでお店です。

● 特効を受けるには... 電話するだけ。
特効は、水曜日と土曜日の午後の完全予約制の時間に承っています。完全予約制のため特効を受けるにはご予約が必要となります。ご希望の方は受付にて「特効を受けたいのですが」とお申し付けください。ご予約の状況を見てご案内させていただきます。

● 料金は?
一部位で三二五〇円です。二部位では五二五〇円となります。料金は特殊治療器をいくら使っても、テーピングをいくら貼ってもこれ以上上頂く事はありません。全ては先ほどの料金に含まれています。

● 何をしてくれるのか?
特効では、様々な治療法や最新電療機器を用いて症状の改善に努めます。さらにテーピングが必要な患者さんにはテーピングも行います。要は治すためには何でもしていくのです。



スタッフのGWはこんな感じでした...

院長 私は子供を実家に預け、夫婦で大阪へ。食事はやっぱり大阪ですね。串カツからケーキまでいろんなもの食べました。あ、ちゃっかりうまいラーメン屋にもきました。雑貨屋さんにも行きました。有名なのですが、開店前に40分並び、開店時にはなんと100人を超え、整理券まで配ってました。雑貨屋で... まー充実した2泊3日でしたが、さすがに子供たちがいないと寂しかったですね。今度は子供たちも一緒に大阪に遊びに行きたいです。



岡崎先生
GW2日目、釣りでも行こうかなと考えながら運転していたら、反対車線からトラックが...!? 慌ててハンドルを切ったら縁石にドカーン! 5年付き合ったライフちゃんが...。その後は車屋探しに慌ただしいGWとなりました。

尾上さん
私は7時間ほどのドライブを経て、和歌山県にあるアドベンチャーワールドへ行ってきました。大好きなライオンやトラ、シロクマを間近で見れて幼稚園児のようにしゃいでいました。パンダも激写しましたよ! 他にもイルカショーがあったりして一日中楽しめました!



待効

完全予約制でMAX治療
保険で施術を受けられている方が特別に受けることのできる施術です。

新院内

2013.6.1 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

特効について
スタッフのGW
足の相談会開催!
そうだ!
ストレッチをしよう!
おすすめの〇〇店
うちのごはん

次回のテーマ

掲示板
リニューアル
夏バテ対策!
こんな時は...
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 くらわ



～うちの子が大好きなそぼろ丼～

材料

- ①豚ひき肉 100g
 - ②生椎茸 6個 みじん切り
 - ③ブロッコリーお好みの量
 - ④かつお節
 - ⑤いり卵 2個分
- 〈調味料〉
酒、醤油、砂糖 各大1.5
しょうが1片/すりおろし

〈作り方〉

- ①そぼろ
フライパンに調味料、ひき肉、椎茸のみじん切りを入れほぐしながら中火で汁気がなくなるまでいれる。
- ②ブロッコリー
ゆでたブロッコリーに醤油を少し(小1位?)、かつお節を入れ混ぜる。

ご飯に①②といり卵をのける。
※ブロッコリーが嫌いな子供には下の写真の様にブロッコリーを下に敷くと嫌がる事なく食べてくれます。



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

原因はこれ！ 予防はコツコツと！

- 細かく水分を取る。
目安：2ℓ/1日
※アルコールは×
- お風呂に浸かって疲れを取る。
目安：39～41°ぐらいのお風呂に10分程度浸かる。
- 時々運動やストレッチをする。

今回は、患者さんからのリクエストがあり、この題目にしました。対処法は超簡単！つった筋肉を伸ばすだけ！例えばふくらはぎがつった場合、アキレス腱伸ばしをつたことがありと思えますが、あれをゆっくりとします。伸びたところで20～30秒キープしてください。これだけであの痛みからは解放されます。足がつる原因は水分不足、ミネラル摂取不足、疲労、糖尿病などいろいろといわれていますが、完全に説明されていません。しかしできることはやってみましょう！

こんな時は… 足がつったとき

質問！

筋肉痛になったときは温めたほうがいいって聞いたんですがホントですか？

わたくし院長が回答します！

ん～…。これはとっても難しい…。
そうですね…。**ウソ！**ですね。
というのも筋肉痛全てが温めれば良いというものではないからです。そもそもそれが本当に筋肉痛かどうかの判断がとても難しいです。
似たような症状は他に肉離れ、足がつる、筋膜炎など様々あります。各症状の特徴は、次の日もしくは2日後に出現することが多いのが「筋肉痛」。動いていて瞬間的に痛みが出たものは「肉離れ」。また痛めたときに足の指や足首が曲がったままになっている場合は「足がつっている」という状態です。これがおおまかな症状の見分け方ですが、

実際には複雑に絡み合っています。
さて、治療法なんですけど、これもまた難しいんです。筋肉痛や足がつった場合はストレッチをして筋肉を伸ばします。肉離れの場合は逆に筋肉を伸ばしてはいけません。このあたりは専門家に任せたい方がいいですね。
では筋肉痛に的を絞って、予防と対処についてお話ししたいと思います。予防策としては、運動後に軽めの運動を行ないましょう。軽いジョギングを15～20分行なってください。また、筋肉痛になってしまった場合も軽いジョギングや温めることがオススメです。しかし、筋肉痛にも重症例があります。あまりにも痛みが強い場合は、冷やさなければなりません。

豆知識 筋肉痛が遅れてくると…「年のせいだよ」←全くのウソです！
疲労した筋線維の種類の違いなんです！年は関係ないですからね！

おすすめの〇〇店 おまち堂&FRUTAS 間屋町店



暑いとき食べたいのが冷たいものですね！いつも行列になっているこのお店。カキ氷からフレッシュジュース、フルーツタルトまで甘い物好きにはたまらないものがいっぱいあります。そんなお店で私の一押しは「生いちごミルクカキ氷」です！ぜひ食べてみてください！



住所：北区間屋町12-101
営業：10:30～18:30
休日：水曜日
TEL：086-246-3686



だいたい前から計画し、設計してきた掲示板がやっと完成しました。しかし、まだ下張りができていない状態です。もう少し手を加えてきれいにしたいと思います。

やっと… 掲示板リニューアル！



貼っていただくと思いましたが、作り出すとあれやこれやと考えるのが結構楽しいですね。今まで掲示板をあまり見ていなかった方もぜひひっきりみでください。じゅん整骨院の様々なメニューやスタッフ紹介まで情報は盛りだくさんです。

気軽にできる夏バテ対策！



まずは… 夏バテってなに？

「夏バテ」とは、広辞苑によると「夏、暑さのために体がぐったりと疲れること」とあります。とてもわかりやすい表現ですね。

何で夏バテになるの？

大きな原因は3つあります。1つ目は、冷房のきいた部屋から外へ出るときすごく暑く感じます。このとき**大量のビタミンCを消費**します。ビタミンCは日本人の場合不足しがちな栄養素の一つであるうえに、夏場に大量消費されるとビタミンCは必ずといっていいほど不足します。ビタミンCはご存知の通り、疲労回復作用があるため不足すると疲労が回復しにくくなります。これが夏バテの原因となっているのです。

そして2つ目は、**水分大量摂取による食事量の低下**です。夏は汗がよく出るので水分をよく摂ります。しかし食事の前に水分を摂りすぎると、お腹が張り、あまり食事がほしくなくなります。すると栄養不良となり体力低下や思考力が低下するのです。

最後に3つ目。これは**睡眠不足**によるものです。寝苦しくて睡眠不足となれば疲労回復が不十分で同様の症状が出現します。

これら3つの大きな原因により「夏バテ」が起こるのです。

へ～！だから夏バテになるんだ！ じゃーどうしたらいいの？

ここからが肝心ですね。**熱中症予防**にも繋がりますのでよく読んでおいて下さい！**重要なのは水分の摂取とそのタイミング**です。よく患者さんからの質問で「水分って何を摂ればいいの？」とよく聞かれます。ここではあくまで夏バテ対策としての「水分」を説明します。私がオススメするのは**スポーツドリンクを2倍に薄めたもの**です。そのままでは糖分が多いのであまりオススメはできませんが、2倍に薄めることで糖分量は半減し、吸収率が上がります。そして次に重要なのが水分を摂取するタイミング。基本は**20～30分に1回、のどが渇く前に…**が原則です。のどが渇いたと感じるころにはもう体は水分不足の状態(軽い脱水状態)ですから手遅れとなります。難しいようでしたらとりあえずこまめにはとるようにしておいてください。そしてもう1つ注意。**食事の前にはがぶ飲みをしない**ということです。食事を取りながらゆっくり摂るようにしましょう！**ビールは水分摂取にはなってないですからね！**



新院内

2013.7.1 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

掲示板
リニューアル

夏バテ対策！

こんな時は…

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

じゅん整骨院はここにこだわっています！！

スタッフのはまっている事

そうだ！
ストレッチをしよう！

Q&A

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

うちのごはん

by おのうえ



～ゴロゴロ 夏野菜カレー～

材料 (4人分)

- ①にんじん 1本 ②なす 2本
 - ③ピーマン 4つ ④トマト 2つ
 - ⑤かぼちゃ 1/2玉
 - ⑥豚肉 200g
 - ⑦カレールー 5～6ヶ
- <調味料>
・ケチャップ大2 ・油適量

<下準備>

ナスを1cm間隔で輪切りにし、水にさらしておく。トマトは皮をむき4等分、かぼちゃとピーマンとにんじんも切っておく。



<作り方>

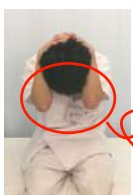
- ①鍋に多めに油をひき、ナスを素揚げにする。さらに豚肉、ピーマンを入れて炒める。
- ②焼き色がついたらかぼちゃ、トマトにんじんを入れ、そこへ水をひたひたに浸かるぐらい入れて煮込む。
- ③野菜が柔らかくなってきたらルーとケチャップを入れて、もうひと煮立ちさせて完成!



そうだ！ストレッチをしよう！



第4回目は背中中の筋肉！今回は背中の中でも特に大きな脊柱起立筋という筋肉のストレッチを紹介します。この筋肉は特によく使われている筋肉で、ストレスの影響を受けやすく、肩こりや腰痛に繋がる筋肉でもあります。



このストレッチの効果とは！？
ストレス軽減、肩こり・腰痛予防！

方法

写真のように頭の後ろで手を組み、肘をしめるようにしながら背中を丸めます。

注意！

肘が開かないようにしましょう！
肘が開くとうまく背中中の筋肉は伸びないんです。

ここが伸びます！
肘をしめる！！

祝！開院4周年！ 開院記念パーティー！のご案内

毎年恒例！9月は「じゅん整骨院開院記念パーティー！」を開催します。参加者はじゅん整骨院に関わる方ならどなたでもということで、患者さん・整骨院の先生・業者さんまたその家族など多岐にわたります。毎年たくさんの方に参加していただき、すごく盛り上がっています。もちろんご夫婦での参加やお子様もOKです。詳しいご案内は院内に掲示していますのでぜひご覧下さい。

院長) 今年はスタッフが何やらこそそそとイベントを考えているみたいです。実は毎年私が企画から運営までしていたこのイベント。今年はスタッフに全て任せているので実際私も何をするかとか一切知りません。ぜひご期待ください！



去年はこんな感じでした！

おすすめの〇〇店
今月は洋食屋さん

ビストロ・シュシュ

4月にOPENしたばかりの洋食屋さんです。スタッフの対応がよく、店内は落ち着いた感じで時間がゆっくり過ぎていくような空間です。ランチは4種類の中から2つ選べれるのですが、このときはカツレツとハンバーグにしました！どちらも美味しかったですよ。

住所：南区泉田5-2-5
営業：11:00～14:30
17:30～21:30
休日：火曜日
TEL：086-259-1447



じゅん整骨院の【ここ】こだわってます！

こだわり① 電療機器

スーパーカイン



当院の患者さんの多くが使用された経験のある電療機器と思われる。とはいっても私が判断し選択していますが…。「電気」と聞くとなんか痛いイメージがありますが、この電気はどちらかと言うと柔らかい感じの電気です。またこの電気はつけ方次第でその効果に大きな違いが出ます。当院では電気の貼付場所も細かく指示し、的確な効果を引き出すよう努めています。

マックスカイン



この機械は指や足首など細かな部位に行なう電気です。また、神経の走行にあわせて貼付することもあります。この電気は色々な種類の電気が設定でき、患者さんの病態に合わせて細かく設定や貼付場所を変えています。どうやら岡山県でこの機器を置いているところは少ないようです。しかし汎用性は高く、この電気があるからいろんな患者さんの症状に対応できています。

スタッフの「ハマリもの」

このコーナーでは「これ知ってます??」「これ試してみてください!!」みたいな、最近スタッフがハマっている「ハマリもの」を紹介したいと思います。



私の「ハマリもの」は…DIY！いわゆる日曜大工です！院内の掲示板を作り出したのがきっかけとなり、ものを作る楽しさを覚えました。設計して完成までどの段階をとっても楽しく、ワクワクしながら作っています。けど全部が独学でやるからもうむちゃくちゃ(笑) これからもいろいろ作ってみま〜す！



僕がハマっているのは「ムース」というアイスです。何か懐かしさを感じる味なんです。給食に出ていたらいいです。このアイス、一度食べてみてください。そして懐かしんでみてください。給食でこのアイスを食べたことのある方は、ぜひ教えてください。いろいろお話ししてみたいです。



私が紹介したい！はまっているものは、最近飼いだめた「ネコちゃん」です。仕草の一つ一つが私の癒しで、完全に親バカみたいになっています。動物を飼うのが初めてなので、わからないことだらけ…。アドバイスお願いします！



新院 間内

2013.8.1 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

じゅん整骨院はここにこだわっています！！

スタッフのはまっている事

そうだ！
ストレッチをしよう！

4周年記念
Partyのご案内

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

おかげさまで
4周年！

スタッフのお盆休み

こんな時は…

ウソ？ホント？

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

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

お知らせ！

院内掲示板に「交通事故」に関する情報提供を行なっています。今後2週間に1回ぐらいのペースで少しずつ更新していく予定です！ぜひご覧下さい！

うちのごはん

by おかざき



忙しい朝に！ ～トマトオムレツ～

材料 (1人分)

- ①卵 2個
- ②トマト 1/2個
- ③ピザ用チーズ 30g
- ④バター 大さじ1
- ⑤塩・こしょう 適量

作り方

- ①トマトの皮をむいて適当に切る。
- ②溶き卵に塩・こしょう、トマト、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにバターを入れ、そこに②を流し込み形を整えたら完成！



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					

お知らせ！

院内掲示板に「交通事故」に関する情報提供を行なっています。今後2週間に1回ぐらいのペースで少しずつ更新していく予定です！ぜひご覧下さい！

**こんな時は…
「ぎっくり腰」
になったとき**

ぎっくり腰になったことのある方はわかると思いますが、まー激痛ですよ。私も2・3度経験があります。ではぎっくり腰になったときどうしたらいいかはご存知ですか？今日はその方法をお伝えしようと思います。

まずは氷を袋に入れ、直接腰にあて15分間冷やします。腰は冷やさないほうが良いという先入観がありますが、この時ばかりは違います。必ず冷やしてください。そして、早く治したいのであれば、すぐに来院ください。よく「先生、動けなかったからこれなかった」という方がおられますが、動けないから整骨院に動いて動けるようにしてもらおうのです。だから頑張ってください。必ず患者さんのお役に立てると思います。

また、私はぎっくり腰の患者さんに「3日連続で来てください」とよく言います。3日あれば90%の方が90%良くなります。これないときはすぐにでもじゅん整骨院にご連絡・ご相談ください。

質問！ 腰を痛めてしまいました！コルセットをしたほうがいい？？

わたくし院長が回答します！
ん〜…ダメ！？
時と場合によります！まーでも **ウソ！** ですね。

一解説一
腰を痛めたときの処置はまず氷で冷やすこと！湿布は×。そして安易にコルセットを装着するものも×。コルセットは痛いながらも動かなければならぬとき、仕事をしなければいけないときのみOKです。だからさっき回答に困りました…。

一なぜダメなのか一
コルセットは固定するものです。だから腰に負担がかからず、楽になるわけです。裏を返せば関節や筋肉に楽をさせているわけです。また、腰の関節や筋肉にはかなり多くのセンサーが存在しています。このセンサーは関節の動きや筋肉の伸び縮みを常に脳にお送り、体の動きを制御しています。コルセットをすることでこのセンサーは必要なくなります。だって腰はほとんど固定させているので、センサーの反応はちょっとでいいですから、結果的にセンサーは弱化していきます。さて、ではよく考えてください。腰の痛みが良くなりコルセットをはずしたとき、さあどうなっちゃうでしょう。そうセンサーの効きが悪くなっているのです。ぎっくり腰になりやすくなったり、腰痛が慢性化したりします。ですから、コルセットの使用はできるだけ避け、一度ご相談いただければと思います。

おすすめの〇〇店 今月は生パスタ専門店 **パルパスタ**

家族でよく行くパスタ屋さんです。なんとここピザが世界選手権で第4位になったそうです。確か黄にらのピザだったと思います。ぜひ食べてみて下さい。

住所：北区下中野707-106
営業：11:00～23:00
休日：月曜日
TEL：086-244-7222



「患者さんは家族である」
じゅん整骨院経営理念

この理念がある限り、じゅん整骨院と皆さんはいつもどこかでつながる大切な存在であることに間違いはありません。

今後ともスタッフ一同頑張っていく次第でありますので、ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

この理念がある限り、じゅん整骨院と皆さんはいつもどこかでつながる大切な存在であることに間違いはありません。

今後ともスタッフ一同頑張っていく次第でありますので、ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

じゅん整骨院は、交通事故・むち打ち治療及びサポート体制において総合的に評価され、8月に岡山県で唯一交通事故治療『優良認定院』として認定されました！

スタッフのお盆休み

お盆休み…実家に一泊。墓参り。あ、セミナーに行きました(仕事…)。けどセミナーより懇親会が盛り上がり、すごく楽しかったです。このセミナーは超有名な先生をお招きしてのセミナー。よって全国から治療家の先生が集まっていた。だからその後の懇親会が盛り上がる盛り上がる！とてもいい情報交換ができました。

僕は遠出はしませんでした。帰ってきた従兄弟とかいろいろなお店に行って、有意義な時間を過ごしました。その中でも、あるお店でなんと『イナゴ』を食べました！なんともいえない味でした…。興味のある方は【昭和レトロ居酒屋「タイム・トリップ」】でお試しあれ。

私は日帰りでUSJに行ってきました。やっぱり夏休みシーズン！たくさんの人でにぎわってました。絶叫マシーンにいっぱい乗って、いっぱい叫んできましたよ。そして私の大好きなキティーちゃんのエリアでパシャリ！パシャリ！歩きつかれて次の日は筋肉痛におそわれましたが、楽しいお休みとなりました。

新院内

2013.9.1発行
9月号
じゅん整骨院
〒700-0953
岡山県岡山市南区西市476
セブアン西市駅前1F
TEL&FAX:086-250-3711
じゅん整骨院 検索

今回のテーマ

おかげさまで
4周年！
スタッフのお盆休み
こんな時は…
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

骨折が約4割早くくっつく！？
その秘密を公開！
4周年記念Partyのご報告
第3回
足の相談会開催
心の本棚
おすすめの〇〇店
うちのごはん

祝 開院4周年！

9月7日、じゅん整骨院は開院4周年を迎えることができました。これも患者さんあってのこと。長いようで短い4年間でした。この4年で私は院を少しずつですが変えてきました。特にわかりやすいものとして、掲示板(↑私の手作りです)、トイレ(まだ変えたいところがあります)、そして『肩関節モビライザー』という全国初導入の五十肩専用治療機器など。その他にも細かいところではいろいろと挑戦、改革をしても細かいです。院は常に成長し、進化を遂げようとしています。これからほとんどん進化を目指して日々精進していきたいと思っています。

ここでじゅん整骨院の経営理念を紹介したいと思います。

うちのごはん

by くらわ

アジを丸ごと食べちゃおう！

- ①アジのチーズ焼き
- ②骨のから揚げ

材料

- ・アジ ・塩 ・こしょう
- ・粉チーズ ・パン粉
- ・片栗粉

〈作り方〉

- ①アジのチーズ焼き
 1. アジを三枚におろし、耐熱のお皿に並べる。
 2. クレイジーソルト（塩）とブラックペッパー（こしょう）をふりかけ、さらにその上から粉チーズをたっぷりふりかける。
 3. そしてその上にパン粉をふりかけ、トースターで4～5分焼く。
- ②骨のから揚げ
 1. 骨に塩をふりかけ、片栗粉をまぶす。
 2. 後はしっかり揚げるだけ。



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		

お知らせ！

院内掲示板に先日行ったアンケート結果を掲示しています。みなさんから頂いた貴重なご評価です。ぜひその結果をゆっくり見てみてください。

「足の無料相談会」開催しました！

もうお馴染みとなった「ありがとうプラザ」高崎先生による「足の無料相談会」。今回で3回目の開催となりましたが、やはり足の悩みはあとを絶ちません。皆さん様々な悩みを抱えておられるようで…巻き爪、外反母趾、足のむくみ、前に爪がかけてからそのままなど、今回これらの悩みを高崎先生に解決していただきました。



before



今回はその一例を紹介させていただきます。この方は巻き爪になり、そしてさらに爪が死んでいたようですが、高崎先生の手にかかれば…！！！！

次回は11月20日です。ご予約はお早めに！



after

↓シャキーン！この通り！！！！

爪の修復をしている最中です！

読書の秋到来！ということで…

心の本棚

今回は夜長にぴったりな一冊。「十二番目の天使」



富も名誉も手に入れたある男が、ある日交通事故で妻と子供を失ってしまい無気力になっていた。そんなときに野球チームの監督をすることになり、そこで一人の少年と出会い話は展開していく。普段本を読まない方、時間のない方でもさっと読めるが本の内容には満足できる1冊。何かに行き詰っている人に特におすすめできる本です。ぜひ読んでみてください。

おすすめの〇〇店



ヌエボ パール カフェ Nuevo Bar

友達とランチやパフェを食べによく行くこのお店。私がこのお店で大好きなのがオムライス！このオムライスのソースは4種類から選べるのですが、おすすめは写真の明太ソースです。倉敷へお出かけの際はぜひ立ち寄って、私のおすすめするオムライスを食べてください。



住所：倉敷市白楽町153-1
営業：11:00～21:00
休日：水曜日
TEL：086-430-1006

骨折が約4割早くくっつく！？その秘密がこれです！！

ライブス

『LIPUS』低出力超音波療法

どんな治療ですか？

患部に超音波を20分間あてるというとてもシンプルな治療法です。

ビリビリきたりするんですか？

いいえ。全く何も感じません。ビリビリが苦手な方でも安心して受けることができます。

何に効くの？

骨折（約4割早くくっつきます！）、靭帯損傷、肉離れ、打撲、関節軟骨の再生などです。いずれもものすごく早く治ります。

どれぐらいの頻度で受けるといいの？

2日に1回でも効果的であると論文では示されていますが、最も効果的な頻度は毎日といわれています。

料金は？

料金は毎回の支払いの必要はありません。最先端の治療をより計画的に受けていただくためにパスポートをご利用ください。パスポートの料金は病態や期間によって異なりますが5,000～31,500円です。詳しくは院長にご相談ください。

4周年記念パーティー 9/7

たくさんのご参加ありがとうございました！

毎年恒例の記念パーティー。今年も患者さんに満足してもらおうと企画。例年は院長が計画していたのですが、今年は岡崎と尾上が企画から運営まで全て行ないました。

岡崎はじゅん整骨院の勤務はすでに3年以上。できるはず…いやできなければいけないという院長の厳しく見えないプレッシャー（笑）。少しバタバタしてしまった場面を除くと患者さんにもご満足していただけたかなと思います。

今回の企画でまた一つ勉強できたと思います。また、こうやって患者さんとわいわいできる楽しい会を企画したいと思っていますので楽しみにしておいてくださいね！



新院 間内

2013.10.1 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

骨折が約4割早くくっつく！？その秘密を公開！

4周年記念Partyのご報告
第3回
足の相談会開催

心の本棚

おすすめの〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

じゅん整骨院の最新治療を一挙大公開！！
乞うご期待！

Q&A

おすすめの〇〇店

うちのごはん

私の鉄板！
混ぜるだけチーズケーキ

材料 (カップ6コ分)

- ・クリームチーズ 200g
- ・生クリーム 200cc
- ・卵 3個
- ・砂糖 40～50g
- ・薄力粉 大さじ3
- ・レモン汁 大さじ1

<作り方>

- ①<下準備>
 - ・クリームチーズを常温にしておく。
 - ・卵は卵白・卵黄に分ける。
 - ・薄力粉はふるっておく。
- ②ボールにクリームチーズを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ③②に生クリーム・砂糖・卵黄・薄力粉・レモン汁を加え、その都度なじむように混ぜる。
- ④卵白を角が立つまで泡立てる。
- ⑤③へ④を3回ぐらいに分けて入れ、ヘラで泡をつぶさないようにさっくり混ぜる。
- ⑥⑤をカップに入れたら、水をはった鉄板にカップを並べて200°のオーブンで40分焼けば出来上がり～！



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

お知らせ！

院内掲示板に先行行ったアンケート結果を掲示しています。みなさんから頂いた貴重なご評価です。ぜひその結果をじっくり見てみてください。

Q & A

ずっと前からふと腰が痛くなります…。しばらくすると楽になるんですが、これって慢性の腰痛ですか？

よくあるパターンの腰痛ですね。というのも、慢性腰痛のほとんどは『本当の慢性』ではありません！そういうと「いやいや思い込みじゃなくてほんとに痛いんだけど」とか「昔から痛いんだから慢性でしょ！」といわれます。しか～し！『慢性』という言葉自体をまずはよく考えてみてください。昔から痛いのはわかります。そして思い込みじゃなくほんとに痛いのもわかります。でも本当に慢性ですか？ …ってどういうこと？？？では、質問させていただきます。

- 腰痛は本当に「痛み」ですか？
- 毎日痛いですか？
- 腰の痛みは朝から夜までずっと痛いですか？
- 何もしていなくても…あ！今痛いですか？

どうでしょうか？たぶん、「痛みじゃないんだよな～」とか「ずっとじゃなくて〇〇をしていると痛いんだよ。」みたいな感じじゃないでしょうか？これって慢性じゃないんですよ。慢性の方であれば上の4つの質問は全て『はい』です。ちなみに急性の腰痛いわゆるぎっくり腰のときでも全てのチェックが入りますね。

■解説

簡単に言うと『慢性』はず～っと痛いもの。そう、何もしなくても。痛くない日があるのなら慢性ではない。慢性なら常に痛いはず。ということです。じゃー何が原因なんでしょう。ではでは腰に痛みを感じたとき何をしていますか？よく覚えていないとか、何もしていないとか言われる方がおられますが、よくよく聞くと結局なんかしてるんです。よ～く思い出してみてください。その動きが原因なんです！例えば打撲。「〇〇にぶつけた」だから痛い。腰痛も一緒です。〇〇をしたときに痛い。それが原因なんです。痛みが出る直前に何をしていたのか。その動きに問題があったから腰が痛くなったんです。時々痛いのも、腰に良くない癖などがあり、その癖のせいで痛みが出ているものと思えます。

多くの方が一度は悩む『腰痛』。私は患者さんそれぞれがもつその原因を突き止め、少しでも症状の改善に努めたいと思います。自分の『腰』をしっかりみてもらい、本気で治したいとお考えなら、今かなり多くの方にご利用いただいている特別専門施術をご利用ください。予約はただいま1ヶ月から1ヶ月半待ちです。ご予約はお早めに。

おすすめの〇〇店 麵屋 だご

水道局前の信号を岡の方へ曲がって、すぐ左手にある最近できたラーメン屋さん。スーパ一杯さらっと飲み干せるほどすごくあっさりした塩ラーメンです。+150円で残ったスープでお茶漬けができるのですが、これがまたうまい！店内はきれいにしており、女性の方でも入りやすいラーメン屋さんの一つですね。

住所：岡山市北区鹿田町1-7-19
営業：11:00～14:00 18:00～22:00
休日：日祝日
TEL：086-234-1233



じゅん整骨院の

最新治療器を一挙大公開！！

Elesas エレサス

●Elesas とは？

痛みをとることに特化した最新治療機器『Elesas エレサス』。痛みが取れていく感じを体感することができるすごい機器です。また電気刺激は全くなく、電気が苦手な方にもおすすめの治療器です。

さらにエレサスはメジャーリーグやJリーグをはじめトップアスリートが使用しており、日本のプロ野球チームでも12球団中、11球団が採用している機器です。

●こんな患者さんにおすすめです！

- 早く痛みから解放されたい方
- 肩こり、腰痛など慢性的な痛みがある方
- 不眠、頭痛、自律神経系の症状でお悩みの方
- 手や足がしびれている方



●料金

- 痛み治療 1回 500円
- 痛み治療後のケア 1回 1500円
自律神経調節 (予約優先)
しびれ
- ※3回以上ご利用いただく場合は、パスポートをおすすめします。
- 全身調整 1回 2500円
(特専患者様のみ)

最新コンビネーション治療 ←これ特に腰痛に効きます！

★トップアスリートも認める最高峰の治療器を完全予約制であなたが独占！

●最新コンビネーション治療とは？

今までは超音波 × ハイボルテージという治療器で行なうのが一般的なコンビネーション治療というもので、現在でも多くの治療院で使用され、その需要もその効果もかなり高いものです。

しかし！じゅん整骨院が行なっている『最新コンビネーション治療』はさらに…すごいんですよ！じゅん整骨院が行なっている最新コンビネーション治療とは…

ハイボルテージ × 超音波 × 〇〇〇

そう、さらなる電気刺激を組織に与えるのです。「〇〇〇」の部分は、患者さんの症状や病態によって選択する電気刺激を変える『完全オーダーメイド』の治療法なんです。

★こんな方におすすめ！

- ✓この痛みをなんとかしたい！
- ✓なかなか治らない…。
- ✓あまり通院できない。
- ✓早く治したい！
- ✓スポーツによる痛み。
- ✓交通事故による痛み。

★この治療を受けると…

- ✓痛みの根本をとらえ刺激できる→早期回復！
- ✓様々な痛みに劇的な改善効果！
- ✓痛みの除去と同時に筋肉がかなり柔らかくなる！
- ✓1回でも効果を実感！そして3～5回続けて治療した方の90%以上がその効果を認めました！
- ✓『じゅん整骨院』独自の手法により、その効果を自由自在にコントロール！

●料金

- 1回 1,050円 (予約制) 1日10名様限定
- 『最新コンビネーション治療』をご希望の方は、1日10名様限定のためお早めにご予約ください。

新院
間内

2013.11.1 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

じゅん整骨院の
最新治療を
一挙大公開！！
乞うご期待！

Q&A

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

アンケート結果
報告

こんな時は…

そうだ！
ストレッチを
しよう！

おすすめの
〇〇店

うちのごはん



うちのごはん

by おかざき



クリスマスに！ ～スノーボール～

材料 (約30個分)

- 薄力粉 120g
- アーモンドプードル 40g
- 粉砂糖 40g
- バター 80g

〈作り方〉

- ①アーモンドプードルと薄力粉を合わせて振るう。
- ②バターをマヨネーズ状になるまで混ぜて、粉砂糖を入れてさらに混ぜる。
- ③①を②に加えてゴムベラで切り混ぜる。
- ④生地がまとまってきたら、お皿かパットに入れ、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ⑤包丁で30等分し、クッキングシートを敷いた天板に丸めながら並べ、180°に熱したオーブンで14分焼く。
- ⑥焼いたら冷ますのですが、冷え切る前に粉砂糖をまぶし、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				

お知らせ！

来年は・・・
1月4日から受付
してます！お間違えのない
ように。

打撲
↓
氷を袋に入れて
↓
打撲したところ
に当てる
↓
15分冷やす
↓
じゅん整骨院
に行く

こんな時は... 「打撲したとき」
「打撲」って日常的によく起る怪我です。女性の方は特にあざになりやすく、知らない間にぶつけちゃってるといってすらすら聞きませす。
よく「打撲だから大丈夫」と軽く見る方もいるんですが、意外と大丈夫じゃないときもありません。例えば骨折しているときもありません。「先生、骨折したらもっと痛いでしょう」といわれるのですが、そんなことはありません。実際折れているのに痛みが表面に出てこないときすらあります。また打撲をほったらかしにしていると、指先とかにしびれやむくみが出てくるコンパートメント症候群という病態になった方もおられます。こうなると手術です...。
私たちはケガのスペシャリストです。打撲を甘くとらえず、一度ご相談ください。打撲は簡単には打撲直後の対処を記載しておきますね。

そうだ！ストレッチをしよう！(番外編)

冬本番！体がちぢこまり、動きが少なくなっていますか？
そんな中、大掃除などでいきなり体を動かすと体もびっくり！そうギックリ腰なんかそんなときに起こります。そんなことにならないよう、今回は「腰痛予防運動」を紹介させていただきます。
この運動により、腰痛予防・改善はもちろんのこと、ウエストの引き締め効果までもあります。さあやっちゃいましょう！



手順
①まずは上向きで転がり両膝を曲げます。
②両膝をくっつけたままで、左右にゆっくり倒します。



回数
・この動きを左右で20～30回行なってください。
・1日朝と入浴後など2回程度がおすすです。

効果
・腰痛予防、腰痛改善、肩こり予防、ウエストの引き締め

2～3週間継続するとその効果もかなり現れてきます。約2～3ヶ月続けるとその後は1日に1回とし、6ヶ月後は2～3日に1回しておけばよくなります。最初はなかなかするまでにめんどくささが先行してしまい先伸ばしにしがちですが、やり始めたらその後は快適になります。今までさぼっていた人もこれを機会にやっちゃいましょう！

おすすめの〇〇店 中華そば みやま

バイパスを笠岡方面へいくと、右手にある黄色の看板が目印のお店。いたってシンプルな中華そばですが、なぜかやみつきになる...。また食べたいとふと思うことがすごく多いお店です。わざわざ行く価値はあります！



住所：浅口市金光町佐方250
営業：11:00～14:30 17:30～22:00
休日：???
TEL：090-8716-5344

★じゅん整骨院を評価しよう！アンケート結果発表！！

『じゅん整骨院を評価しよう！』ということで、患者さん99名にアンケートを実施しました。その結果をご紹介します。
どんなところでも初めて行くところは緊張するもの。皆さんも初めてじゅん整骨院に来院されたときは、色々な不安があったり、緊張したのではないのでしょうか？今回は、そんな初めて来られる患者さんの不安が少しでも解消できればと思い、現在じゅん整骨院をご利用いただいている患者さんにアンケートをとらせて頂きました。
では早速そのアンケートの一部をご紹介します。詳細は院内掲示をご覧ください。

DATA	
・期間	2013年7～8月
・対象	ご協力いただけました患者さん。
・回答/総数	99名(男女比 49:51)

<院内の雰囲気について> じゅん整骨院は『きれい』『明るい』『清潔感』『居心地がいい』という印象

- じゅん整骨院は日頃から整理整頓、清掃においてはかなり厳しく行動しています。だって汚いところにはわざわざ行きたくは誰も思わないからです。私だったら行きません。だからきれいにしています。この部分を多くの患者さんがちゃんと見てくれていたと思うととても嬉しく思います。もし汚いところがあったら遠慮なく言ってください！私たちのためではなく、他の患者さんのためです。私たちも人間です。見落としは必ずあります。もちろん結果的には私たちのために繋がることなので、ぜひご指導いただければと思います。
- Q1 じゅん整骨院の全体的な印象はいかがですか？ **4.8**
 - Q2 院内は整理整頓ができていましたか？ **4.7**
 - Q3 院内は清潔感がありましたか？ **4.7**
 - Q4 院内の雰囲気や居心地はいかがですか？ **4.6**
 - Q5 トイレはきれいでしたか？ **4.6**

<スタッフ対応について> 『アットホームでしゃべりやすい』が患者さんに好印象！

- じゅん整骨院の経営理念をご存知でしょうか？
理念『患者さんは家族である』
そう、じゅん整骨院では患者さんは皆さん『家族』なんです。家族がケガをしたとき、誰もがなんとしてでも、どうにかしてそのケガを治そうと必死になります。また、普段もできるだけコミュニケーションをとって相手を理解しようします。私はそんな整骨院を目指しています。もっともっと仲のいい『家族』になるために、これからも試行錯誤しながら患者さんと楽しく関わっていけたらなと思っています。
- Q1 電話の対応はいかがでしたか？ **4.5**
 - Q2 スタッフの気配りはできていましたか？ **4.5**
 - Q3 受付の対応はよかったですか？ **4.6**
 - Q4 スタッフとは話しやすかったですか？ **4.7**
 - Q5 全体的にスタッフの印象はいかがでしたか？ **4.6**

<安心・信頼について> 99%の方がじゅん整骨院は安心・信頼できると回答！

- 整骨院をどこに行こうか探している時、インターネットで検索したり、身近な人に聞いたりしますよね。でもやっぱり不安ですよね。じゅん整骨院のアンケートではこのような評価をいただきました！これで初めて当院を来院される方も少しは不安が解消されるのではと思います。
- Q1 安心・信頼できる整骨院ですか？ **4.7**
 - Q2 これからも通院したいと思いますか？ **4.7**

<選ばれる理由> だからじゅん整骨院は多くの患者さんから選ばれている！

- ・1回で痛みが消えた
- ・居心地がいい
- ・すごく話しやすい
- ・雰囲気がいい
- ・安心できる
- ・なんか楽しい
- ・先生が研究熱心
- ・自分にあっている
- ・先生がマニアック
- ・院長が熱い
- ・めちゃくちゃおもしろい
- ・いろんなアプローチをしてくれる
- ・人からすごく良いと聞いた
- ・よく話を聞いてくれる
- ・院内が隅々まできれい
- ・スタッフの対応がとてもいい
- ・儲け主義でなく技術主義で信頼できる
- ・先生がピンパシ率直な意見を言ってくれる
- など

みなさんご協力ありがとうございました。これからもじゅん整骨院を宜しくお願いいたします。

新院内

2013.12.1 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

アンケート結果
報告

こんな時は...

そうだ！
ストレッチを
しよう！

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

新年のご挨拶

交通事故情報
アナログブログ
の紹介

こんな時は...

ウソ？ホント？

おすすめの
〇〇店

うちのごはん