

～大根の葉の醤油炒め～
材料
・大根の葉 1本分
・ごま油 大1
・醤油 大1
・かつお節 1.5～3g

〈作り方〉
①大根の葉を小さく刻む。
②フライパンを温め、ごま油を入れ刻んだ大根の葉を炒める。
③炒まったら醤油をまわし入れ1分くらい炒める。
④火を切りかつお節をまぜ完成!
※ちなみにジャコを入れてもすごく美味しいですよ～!
※お酒のつまみや、ご飯のお供にもどうぞ。



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!
今年も…
もっと『進化』
します!

急に始まってなかなか止まらないしゃっくり。そんな困った経験をしたことは一度や二度あるのではないのでしょうか?
今回は、そんなときに役立つしゃっくりの止め方をお話ししたいと思います。
まず、しゃっくりは横隔膜、もしくは息をするときに使う筋肉が痙攣している状態です。なのでいかにしてその痙攣を止めるかがキーポイントとなるわけです。
ではどうやってしゃっくりを止めるか…。今回はおもしろいしゃっくりの止め方を紹介したいと思います。
まず一つ目。「舌を引っ張る」。これ意外と効きます。それから二つ目。「耳に人差し指を入れて三十秒～一分間待つ」。これも結構効きます。この二つの対処法はどちらか迷走神経という神経を刺激することで横隔膜などの痙攣を止める方法です。
今回紹介した対処法は一見ナンセンスですが、医学的な根拠があるんです。ぜひお試し下さい。

質問! 寒いときって痛みが強くなるのってホント???

わたたくし院長が回答します!
ん～…確かに寒いと…
ホントで～す!?

一解説一
確かに寒くなるとどこかしる痛くなったりしますね。これは…①寒くなると体は筋肉を収縮させて体を温めようとするのですが、そのときその筋肉をそもそも痛めていたりすると痛みが出ます。②それから寒いと動かないですね。動いているという方もおられるかもしれませんが、では夏と比べてどうですか?おそらく夏ほど活動的でなく、体もそこまで動かしてはいないのではないのでしょうか?

③さらに寒いと血管は収縮します。これは何を意味するかというと、血管が収縮するということは血液の流れる道が狭くなるということ。すなわち血流が悪くなるのです。
これら①、②、③の原因から寒くなると痛みが強くなるんです。またこれは感覚的なものでもありますが、夏はあまり痛みを感じにくく、冬は痛みを感じやすいように思います。よく体験するのが、冬にタンスの角や椅子の脚に足の指をぶつけてもがき苦しんだ経験はないでしょうか?私はよくあるのですが(笑)、これって冬のほうが圧倒的に痛くないですか?その辺りから冬のほうがどこか痛みを感じやすいように思います。あ、こんな時はすぐにぶつけたところを手で覆ってあげてください。するとあら不思議…痛みは軽減します。これ「手当て」なんです。

おすすめのケーキ屋さん **ラ・セゾン・ド・フランセ**
岡山駅西口の済生会病院の手前におしゃれなケーキ屋さん。ホールのケーキはすごくかわいいのにとってもリーズナブルです。友達の誕生日によく用意してあげるので、いつも喜ばれます。また、流行のキャラクターケーキも作ってくれるみたいです。ちなみにこのケーキ屋さんではイートインもできるので、3時のおやつに皆さんいかがでしょうか???

住所: 北区奉還町2-16-16
営業: 10:00～19:00
休日: 火曜日
TEL: 086-253-7130



「何事にも妥協しない」。これはずっと思っていることではあるのですが、今年はおえて目標として掲げ、自分より厳しくしたいなと考えています。
いかがでしょうか?あなたは何か思いつきましたか?何か一つはそのようなものか思いつき、実行していけばより充実した年になると私は思います。じゅん整骨院はあなたにとって今年がとてもしよい年になるよう、心より願っております。
また、今年もケガをした場合は早めに治療を受け、早く治していきましよう。そして肩こりや腰痛の方も日頃のメンテナンスと根本治療で逸早い改善を目指しましょう。
というわけで、今年もじゅん整骨院を宜しくお願い申し上げます。

今年沖縄料理! ちゃちゃぶーで…。
スタッフで忘年会!

毎年行っているスタッフでの忘年会。今年は、昨年「予約がいっぱいで予約できなかった」という院長おすすめの沖縄料理の居酒屋さんちゃちゃぶーで忘年会をしました。
スタッフでお酒を飲みながら、普段できない話しが出来るのはいいですね。
★私は初めての海ぶどうに感動!
★岡崎先生は1杯目でダウン。。
★院長と奥さんはシークワーサー酒など沖縄のお酒を舌つづみ。



なんだかんだで気づいたら5時間ほど同じお店でおしゃべりしてました…。
メのラーメンに行けなかった院長は少し悔やんでいましたが、とても楽しい忘年会となりました。

新院内
2014.1.1 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
新年のご挨拶
スタッフで忘年会!
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
交通事故情報 アナログブログの紹介
スタッフの年末年始
先生たちの勉強会をのぞき見!!
おすすめの〇〇店
うちのごはん

明けてましておめでとうございます。
新年がスタートしましたね。今年はおなたにとってどのような年となるでしょうか?というか、どのような年にしたいとお考えでしょうか?望めばそれに近いものになると思います。また望めばそのような行動になると思います。まずは何をしたいとか、目標みたいなものを立てるといいのではないのでしょうか。そしてそのためには何をやる必要があるのかを考えましょう。

「何事にも妥協しない」。これはずっと思っていることではあるのですが、今年はおえて目標として掲げ、自分より厳しくしたいなと考えています。いかがでしょうか?あなたは何か思いつきましたか?何か一つはそのようなものか思いつき、実行していけばより充実した年になると私は思います。じゅん整骨院はあなたにとって今年がとてもしよい年になるよう、心より願っております。

うちのごはん

by おのうえ



材料たったの2つ！
バレンタインに最適！
～簡単ガトーショコラ～

材料（カップ5コ分くらい）

- ・板チョコ 200g
- ・卵 2個
- ・仕上げ用粉砂糖 少々

〈作り方〉

①板チョコを湯せんで溶かす。



②チョコが溶けたら湯せんからはずして卵を1コづつ入れる。その都度よく混ぜてくださいね。



③②をカップに入れて、180°に温めたオーブンで20分焼いていきます。つまようじを刺して生地がついてこなかったらOKです。

④仕上げに粉砂糖を振りかけて完成！



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	

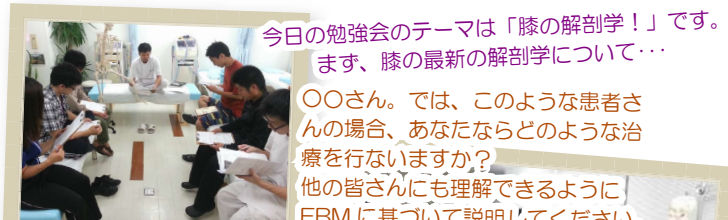
お知らせ！

『紹介カード』配布中！！
あなたの周りで、骨折や捻挫などのケガ、もしくは肩こりや腰痛などでお悩みの方にじゅん整骨院を紹介しよう！

毎週秘かに行なわれている先生たちの『勉強会』をのぞき見しちゃいました！

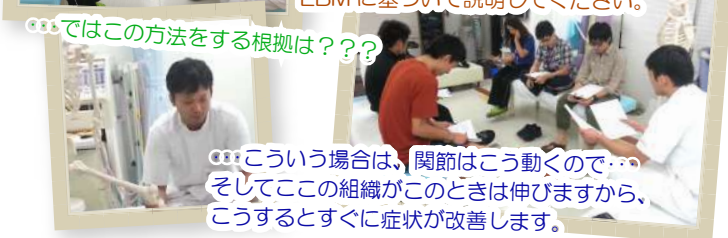


毎週金曜日の夜9時から院長が講師を務める勉強会を行なっています。他の整骨院の院長、鍼灸師、理学療法士、作業療法士など様々な分野の先生方が学びに来ています。どんな感じなのかチラッとのぞき見しちゃいませよ～！



今日の勉強会のテーマは「膝の解剖学！」です。
まず、膝の最新の解剖学について…

〇〇さん。では、このような患者さんの場合、あなたならどのような治療を行ないますか？
他の皆さんにも理解できるようにEBMに基づいて説明してください。



…ではこの方法をする根拠は???

…こういう場合は、関節はこう動くので…
そしてこの組織がこのときは伸びますから、こうするとすぐに症状が改善します。

ん～…私にはやっぱりよくわかりませんが、なんか難しい話をされていました。参加されていた方も皆さん国家資格をお持ちですごい先生なのに、その先生たちに教えている院長は改めてすごいなと思いました。勉強会は「ブレインストーミング」と命名されているのですが、よくわからないので院長に聞いてみました。

尾上「院長、ブレインストーミングってなんですか？」

院長「ももとは、会議で用いられる会議の進め方の手法の一つで、簡単にいうと人の意見を否定せず、いろいろな意見をたくさん出してもらいみんなで考えよう！というもの。うちではそこへ医学的な根拠を基にした討論という形で勉強会を進めているんだよ。こうすることで新しい考え方や発想が生まれやすくなり、固定観念にとらわれない考え方も身につくんだよ。治療は知識や技術だけでなく、考え方だからね。一見治療は手でするものだけど、実際は脳で治療しなくちゃいけない。だから脳のトレーニングが必要でこんな手法を用いて勉強会をしているんだよ。」

…ということらしいです。院長は外部へ講師としてもちょくちょく行かれていますので、お願いすると引き受けてくれると思いますよ。

おすすめの〇〇屋さん 長坂養蜂場の「はちみつぶんぶんラスク」

今回は静岡県にあるお店のラスクを紹介させていただきます。「ん!? 静岡県!? 遠い!」と思われたかもしれませんが、ここ通販もしますのでご安心を。ここのラスク、今までラスクが嫌いだった方までもがヤミツキになるほどの美味しさです。サクサクとした食感とハチミツのフワッとした甘さがなんともいえす

たまりません。特にこの食感もうまく伝えられないので、ぜひ一度食べてみてください！

住所：静岡県浜松市北区
三々日町下尾奈97-1
営業：9:00～19:00
休日：水曜日
TEL：0120-40-1183

HP/ご注文 www.1183.co.jp



交通事故・むち打ち治療に関するリアル情報！

アナログブログこと『アナブロ』とは??

アナブロは2週間に1回更新している交通事故・むち打ち治療に関する情報提供です。私たちが患者さんにとって有益な情報を模索し、私たちが作成しています。

内容は多岐に渡りますが、主に交通事故が発生した直後から順を追ってわかりにくいところを解説していっています。昨年7月から始め、ただいま11回目を掲載中です。お時間があるときにぜひご覧いただき、知識を高めていただければ幸いです。また、アナブロの右下には「交通事故完全対応マニュアル」と題したカードを用意しています。これは院長が作成したもので、交通事故が発生した場合に何をしなければいけないのかを順番に事細かに書いてあり、また裏面には重要事項を書き留めるメモ枠もあるため、このカード1枚あれば、事故直後の対応から治療まで書いてある通りにすればいいので、分からないこともなくスムーズに対応することができます。基本的には患者さんにお配りしているものですが、まだお持ちでない方はぜひお持ち帰りください。



院長の年末年始

今年もたばたの年末年始…でした。年末は嫁の実家である笠岡に2泊。嫁の弟夫婦も帰ってきていて、子供たちはとてもしゃいで楽しそうにいました。また、お餅を丸めたりもしていましたが、これがなかなかうまく丸めただけで少しばっかり。そして31日に私の実家の成羽へ。年越しそばを3杯食って就寝。元旦は毎年恒例贅沢バーベキュー！やっぱり牡蠣が最高にうまい！2日はおもちや王国で仮面ライダー凱武ショー。初詣は12日に最上稲荷に行ってきました。人は少なく…と思いきや観光バスが何台かきていて結構人は多かったですね。「今年も患者さんのご健康とご多幸を…」と見守っていただけるようお願いしてきました。っという感じでバタバタの年末年始でした。

今年もできるだけ多くの患者さんの健康に貢献できるように尽力していきたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。

岡崎の年末年始



僕は年末年始は特に予定もなかったのでひたすらドライブしていました。東は神戸、南は香川…。ほんとにただ行くだけでしたけど(笑)。北に向かったときは、車ではしゃぎ調子で雪ののった結果身動きが取れなくなりあたふた…。皆さんも雪道や凍結した道路には気をつけてくださいね。今年も1年よろしくお祈りいたします。

尾上の年末年始

私は初めて初日の出を見に行ってきました。山のうえってあんなに暴風なんですね!? でもとってもきれいな日の出を見ることができました！あと、ついに私も「成人」となりました！同窓会では久しぶりに会えた友達もいてすごく楽しかったです。今年のお正月はとても充実したものでした。



新院内

2014.2.1 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

交通事故情報
アナログブログ
の紹介

スタッフの
年末年始

先生たちの
勉強会を
のぞき見!!

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

CCR システム!?

院長の
お誕生日!!

Q&A

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



小腹が空いたら…
～カルボナーラ風
リゾット～

材料

- ・ご飯…茶碗1杯
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・コンソメキューブ…1個
- ・卵黄…1個
- ・牛乳…1/2～1カップ
- ・ベーコン・ハム…お好みで
- ・塩・黒こしょう…適量

〈作り方〉

- ①鍋にご飯を入れ、ひたひたになるくらいまで水を入れ、そこへコンソメ、ベーコンを入れて火にかける。
 - ②適当に煮たら、牛乳を加えて温まるまでさらに煮る。
 - ③粉チーズを入れて塩で味を整える。
 - ④皿に盛り、卵黄のをせ、こしょうをかけたら完成！
- ※卵白がもったいない！という方は「2」のときに一緒に混ぜ込んでください。
- P.S チーズの種類を変えたり、トマトを入れてみたり色々アレンジができるレシピなので、あなたのオリジナルを作ってみてください。



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	31				

お知らせ！

『紹介カード』配布中!!
あなたの周りで、骨折や捻挫などのケガ、もしくは肩こりや腰痛などでお悩みの方に
じゅん整骨院を紹介しよう!

Q & A

外反母趾って治せますか？



外反母趾はその程度にもよりますが治すことは可能です。治療法は手術もしくは手術をしない保存療法の2つに大別されます。

今回は特に保存療法について詳しく解説していきたいと思えます。保存療法も実はたくさんの治療法があります。いくつかあげてみますね。

まず1つ目はテーピング。テーピングで外側に曲がった親指を内側へ矯正します。この方法は幅広く行なわれていて、当院でも行なっている施術です。しかし、テーピングは皮膚にとっては少しきつい部分もあり、かぶれたり皮膚が赤くなったりすることもあるので、皮膚が弱い方にはあまりオススメできません。また、テーピングは日がたつにつれだんだん緩んでくるので、約1週間に1回張り替える必要があります。しかしこれもデメリットばかりでなく、張り替えることで常に強制力を働かせることができるため、治療効果は高いです。



2つ目の治療法は、当院でも2ヶ月に1回「足の無料相談会」をしています。CSソックスという靴下が有効です。これはサポーターのような機能があり、外反母趾を矯正するだけでなく、足の趾をよく使えるようにしてくれる靴下です。足の趾が使えるようになると、O脚や姿勢の矯正にも有効的で当院でも勧めさせていただいています。他にもたくさんの治療法はありますが、あまり効果的でないように思います。特に市販されている5本指ソックスなんかはあまり強制力がなく、外反母趾の治療としてはあまりないと感じます。

当院で行なっている「足の無料相談会」、今回は3月12日です。完全予約制となっていますので、ご希望の方はお早めにご連絡ください。なお、その次は未定ですが4月のごこかになると思えます。また掲示板をゆっくり見てみてください。

おすすめの〇〇屋さん うどん屋「たぐち」



鴨方にある有名なうどん屋。
秘密の県民SHOWでも紹介されたほど。
写真は天ぷらうどん。
てかすぎる。食べ方は自由ですが、真ん中を箸でつつき、割って食べるのが主流。



住所：浅口市鴨方町益坂1369-1
営業：11:00～18:00
休日：無し
TEL：0865-44-1008

施術を受けるときに気になること…
施術内容、自分の時間の都合、金額、予約の有無など
特に自由診療の場合は色々なことが気になります。

最近、岡山県でもかなり整骨院が増えてきました。これは、規制緩和により整骨院の先生の資格「柔道整復師」を養成する学校が増えたからです。今では年間一万人以上の柔道整復師が誕生しています。ということは今後修行を終えた柔道整復師がどんどん整骨院を開業し、整骨院の数が今よりもかなり増えてくるのが予想されます。

まわりの整骨院が増えてくると、様々な問題が発生してきます。とくに患者さんに影響を与える可能性のある因子としては「競争」です。競争は時に良いこともありますが、その矛先を間違えるとよくないことがたくさん出てきます。現状、多くの整骨院は本来の業を片隅へおき、マッサージ、介護、エステなどの美容関連事業など様々な方向へ走っています。しかし、そのようなことは私たちがでなくてもできます。その道にはその道のプロがいるわけですから…。

前置きは長くなりましたが、私は私の仕事を全うすべく、いつもどうやったら早く治るかなとか、どうやったらもっと患者さんとうまく情報提供できるかなと考えるのが今更にはかたがた「CCRシステム」です。このシステムはより患者さんが利用しやすいように、そして急に症状が強くなったときでもすぐに対応でき、最高の治療を提供するというものです。では早速その「CCRシステム」について解説したいと思います。

CCRシステムの「CCR」とは「[CARE]・[CLEAR]・[RESET]」の頭文字をとったものです。

この「ケア」はその名の通り、日頃のケアとして平日に予約なしでお気軽に受けることができます。また、急に症状が強くなったときにも、このケアで施術させていただき、症状の悪化を防ぎ、また軽症例であれば症状を改善させることもできます。

「[CLEAR]」は症状をクリアにする、ということから名づけ、このCCRシステムの中核をなす部分でもあります。施術内容はより高度になり、根本的な施術を行なっています。クリアは完全予約制です。来院頻度は月に1〜3回程度です。しかしそのご予約の合間で症状が強くなることもあるかと思えます。そんな時のために「ケア」があるのです。

「[RESET]」は「いつもより今日はしんどい」「今日は頭痛がひどい」「明日から〇〇に旅行に行くから…」などいつもより高い治療効果を得たいときはこのリセットがお勧めです。



肩こり・猫背・慢性腰痛などでお悩みの方は、ぜひ私たちの「最短で最大の効果を出せるハイレベルな施術」を受けてみてください！

院長！お誕生日おめでとうございます！！

僕が入社したときは20代だった院長がもう33歳とは…。月日がたつのは早いですね。これからもご指導宜しくお願いします。おめでとうございます。



33歳になりました！最近時間がたつのが早く感じるようになってきました。どうやら本当に年をとってきたように思えます。でもその分色々な経験を積んできたのも事実です。そしてたくさんの方とめぐりあい、自分自信成長してきたのも事実。これからも治療技術を磨くことももちろんのこと、人間的にもしっかりと成長していきたいと思えます。これからも宜しくお願いいたします。



すばらしい1年になるよう、私も先生のお力になれるよう頑張ります！宜しくお願いします。



新院内

2014.3.1 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

CCRシステム!?

院長のお誕生日!!

Q&A

おすすめの〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

ふくらはぎの
施術メニューを
リニューアル!

オススメ!
コンビニスイーツ
春 ver.

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 くらわ



～簡単アイスクリーム～

- 材料
- ・生クリーム 200ml
 - ・ハチミツ 適量

＜作り方＞
 ①ステンレス又はホーローのボールに生クリームと蜂蜜を入れゆっくり泡立て器で混ぜる。蜂蜜は味見しながらお好きな甘さで！
 ポイント：冷凍庫で冷やしやすいようにステンレスなどのボールを使うのです。
 ②冷凍庫で冷やし、30分毎に出して混ぜる。
 ③これを好みの硬さになるまで繰り返して完成！

※蜂蜜はスタッフの岡崎からお土産で貰った美味しいハチミツ使いました！



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			

お知らせ！
 『紹介カード』配布中!!
 あなたの周りで、骨折や捻挫などのケガ、もしくは肩こりや腰痛などでお悩みの方にじゅん整骨院を紹介しよう！

こんな時は…

目眩・目痛

「目眩」の原因は、寝不足や目の疲れなどいろいろなきが言われていますが、要は血行が悪くなり目の下の部分に血液が溜り、それが皮膚の薄い部分で青黒く見えているんです。
 この「目眩」に有効なのが、目の周りのマッサージです。血管の走行から考えて必ずこの方向でマッサージしないと効果が出ないので覚えておいてください。イラストを見てください。中指が薬指で目尻の下側から目の周りをなぞり、そのまま下へ流します。これを約10回行ないます。反対側も同様に行ないます。これで目の下に溜まった血液を流すのです。劇的な改善とはいかないかもしれませんが、かなり効果的な方法です。またできるだけ、目がパッチリしたり、パソコンなどで目が疲れたときにも有効です。他にもタオルを少し熱めのお湯に浸したものを目に乗せたり、逆に冷たいものを乗せたりするの也有効です。さらなる高い効果をご希望の方は院長にご相談を。

そうだ！ストレッチをしよう！

久しぶりの企画です。とはいえ今回で5回目になります。今回は…「肩が重くてスッキリしない」「肩になんかのってるみたい」などという症状がある方必見！肩こり・寝違えの回復期に最も効果的な、バスタオル1枚でできるとっても簡単な運動を紹介します。

用意するもの：バスタオルとやる気
 準備：バスタオルを写真のようにたたみます。



やり方：たたんだバスタオルを首にかけ、両端を持ちます。その状態で首をゆっくり回します。右から…、左から…とゆっくり回してください。大体10～15回ほどでやめてください。やりすぎてしまうと痛くなったり、気持ち悪くなったりすることがあります。

秘訣：回しているときに、ここにきたら痛いというところで、少し往復させてみてください。痛みが軽減します。

注意：やりすぎ厳禁！
 ゆっくりと！

実は…：院長もこの方法でいつも寝違えたときや、肩が辛くなったときに解消しています。



おすすめの〇〇屋さん
 ハワイアンカフェ「kokua」

住所：岡山市北区中仙道56-107 2F
 営業：11:00～23:00
 休日：水曜日
 TEL：086-250-6141



夜遅くまであいていて、仕事終わりでちょっとおしゃれなところで夜ご飯が食べれるので、よく行くこのお店。お店の雰囲気もよく、ハワイアンということで、ロコモコ丼が人気みたいです。他にバスタ、ドリア、丼ものなどメニューが豊富なのでいつも迷ってしまいます。ケーキなどもたくさんあるのでぜひ一緒にご賞味あれ！

ふくらはぎの施術メニューがリニューアル！

今までよりも治療効果絶大！『あし』の施術！

「ふくらはぎは第一の心臓」とも言われています。最近はこの様々な疾患の改善が期待できるという方も多くあります。事実ふくらはぎを温めることで免疫力があがること、全身の血液循環が促進されることなどがわかっています。さらに私の見解では重心の安定化により肩こりや腰痛の改善、ぎっくり腰の予防などの効果が期待できると考えております。また、免疫力があがることで風邪の予防、全身の血液循環が高まることで疲労回復の促進や肩こりの改善などの効果も期待できるということです。
 この「あし」の施術を柔らかくして、ふくらはぎを健康にするので全身が健康になることは想像できると思います。だから私はできるだけ多くの方にこの「あし」の治療を受けていただきたいと思っています。また、「あし」はあしは全然痛くないし、むくみもないから大丈夫という方にもぜひ受けていただきたい。その効果を体感していただきたいと思っております。ちなみに男性の方もこのような症状を持っている方は多く、当院でも多くの男性の方にもご利用いただいております。

では、治療内容について説明します。前回の院内新聞でも説明させていただいたのですが、当院では「OCOR システム」というシステムで治療させていただいております。「あし」の治療も同様です。治療内容はそれぞれ少しづつ違いますが、基本的には①温めて、②手を使って筋肉を緩めたり、神経の動きを良くし、③超音波で皮下5～7cm深部の血流改善と深部の筋肉を柔らかくする、④特殊なジェルをすり込む、⑤特殊治療器でさらにその他の症状を改善させるといった流れです。



②はクリアとリセットのみ、⑤はリセットのみとなっています。ご自身の症状と病態にあわせて私のほうからどの治療をどのくらいの頻度で受けると効果的なのかをアドバイスさせていただきます。

料金は左記の通りです。院長とスタッフで料金が変わります。またその治療内容により料金が変わります。

最近あしのむくみ、だるさを訴え、来院される方が増えてきたように思っています。今すぐその効果を体感してください。それから実は…少し足が細くなっています。

施術時間目安	料金	院長/スタッフ
CARE ケア	30分	2,330/2,070
CLEAR クリア	60分	4,990/4,210
RESET リセット	90分	11,430/9,900

～オススメ！コンビニスイーツ！春ver.～

今年の春は「し食べよっか！」

僕のおすすめはローソンの『あまおうサンド』

私のオススメはローソンの『もちっとロールケーキ』

生地のもちもちとした食感と、甘すぎない生クリームがたっぷり入った、私のお気に入りのロールケーキです。ちょっとした自分のご褒美にいかがですか？

甘さと酸味のバランスがとてもよく、今までフルーツサンドは敬遠していましたが、ハマってしまいました。売り切れになりやすいので見かけたら是非食べてみてください！

新院内

2014.4.1 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

ふくらはぎの施術メニューをリニューアル！

オススメ！
 コンビニスイーツ
 春 ver.

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

じゅん整骨院って
 こんなところ！

うそ・ほんと

おすすめの
 〇〇店

うちのごはん

『じゅん整骨院』

ってこんなところ！

今回のテーマ

じゅん整骨院ってこんなところ！

うそ・ほんと

おすすめの〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

健保組合から郵便物！？

暑い時期到来！暑さを乗り切る3つの方法と5つのアイテム！

今年のGWは〇〇に行ってきました！

おすすめの〇〇店

うちのごはん

お知らせ！

見るだけでも変わる！『肩こりの真相！』というチラシ…。もうみましたが??? じゅん整骨院の肩こり患者さんのうち約8割の患者さんが受けている肩こりの専門治療。チラシは受付に置いてますのでぜひお持ち帰りください！

ここでは私の自己紹介も兼ねてじゅん整骨院のこれまでを紹介いたします。

私は成羽町出身です。柔道が好きで高校の監督のお誘いもあり、柔道をやるため高梁市にある高校へ進学。勉強はせず、柔道ばかり！おかげで県で優勝、そして団体にも出させていただきました。当時私は柔道のためトレーニングや栄養学、心理学、そしてテーピングのことまで独学で学びました。そんなことからスポーツトレーナーに興味をもち、高校卒業後にはスポーツトレーナーの専門学校へ進学するつもりでした。しかし、周りからいただいた助言などから大学へ。大学はスポーツトレーナーになりたかったこともあり、大阪の体育大学に進学しました。

大学時代の柔道の成績は関西で5位が最高でした。周りが就職活動をするなか、私はまだスポーツトレーナーの道を諦めきれず、専門学校への進学を考えていました。しかし、ゼミの先生（アメリカのスポーツトレーナーの資格を持っている先生）から「黒川、スポーツトレーナーは食ってけないよ」と。ちょうどそんな時、腰を痛め初めて整骨院にかかるとのことになりました。そこで私の転機が訪れました。「あー！これだ！俺がしたかったのはまさにこんな仕事だ！」「すげえこの院長」「この仕事はどつやたらなれるんですか?」と聞き、この道にすむ決心をしました。

その後、岡山にある専門学校へ進学し、今までしたことの無かった勉強をめちゃくちゃしました。親からも「そろそろ勉強やめてもう寝たら」「こいわねのわい」。3年後の国家試験も問題なくクリアできました。仕事は整形外科でしたかったため、大阪の整形外科へ就職。またここがとて厳しいところで、『虎の門』といわれるほど厳しく、患者数も大阪で5本の指に入るほどでした。私は修行の身。国家試験前よりも勉強し、死に物狂いで働きました。その甲斐もあって1年で3院のリハビリテーション科の主任に。当時の思い出は勉強し

たこと以外に何も無いくらいです。そしてついに平成21年9月に『じゅん整骨院』を開院。決して順調とはいえない道のりでしたが、いつか何かに挑戦し、そして進化を目指す整骨院として突き進んできました。また、私が患者さんになんか伝えることはできないかと、常にいろいろなことにも取り組んできました。

5年…。長いようでとても短く感じます。当初よりもっとエネルギーッシュにこれからも患者さんに多くの価値を提供したいと思っています。簡単ではありませんがこれが私の開業までの道のりです。最後に…

これから『じゅん整骨院』を宜しくよろしくお願いいたします。院長

意外と知られていないというか、そういうイメージが湧かないらしいのですが、整骨院では骨折や脱臼に対してもしっかりとケアすることができます。昔でいう「ほねくぎ」です。また脱臼も私が得意としている分野で、今までにも骨折や脱臼で当院に来られた患者さんはたくさんおられます。ちなみに私は体育大学出身ということもあり、スポーツ外傷やテーピングなども得意としています。

こんな時はじゅん整骨院に

- 骨が折れたとき
- 肩が外れたとき
- 肉離れになったとき
- 捻挫したとき
- 打撲して内出血したとき
- 寝違えたとき
- ぎっくり腰になったとき



院長

交通事故に遭ったときも『じゅん整骨院』

交通事故にあい、怪我をされた場合、窓口負担0円で整骨院で治療を受けることができます。当院では事故当初から手続きのご相談や保険会社とのやり取りについても対応させていただきますので、ご安心してご相談ください。

交通事故では、気が気でなく、わかっているけどもたたくさんの間違いをしてしまいます。当院では患者さんが逸時的確な対応をしていただけるように「交通事故完全対応マニュアル」というカードをお渡ししています。まだお持ちでない方は、受付までお申し付けください。

肩こりの常識を覆した！肩を揉まない！

『肩こりは治らない』『揉めば楽になる』→結局これ治ってないからまた辛い思いを

質問！
雨が降ったり天気が悪いと頭痛がひどくなりやすいって本当！？

わたくし院長が回答します！

患者さんの症状にもよりますが、ひどくなることはありますね。特に肩こりの方に多いと思います。なぜなら肩こりの患者さんの多くは、首または背骨の関節の機能障害を持っており、その関節内の圧力変化によって頭痛が出る可能性があります。また、気圧の変化により、筋肉（特に背骨にこびりついているすごく小さな筋肉）がかたくなりやすくなります。そもそも雨の日はご存知の通り、上空は低気圧となっています。要はいつもより周りの気圧は下がっています。人間の身体の中にも圧力は存在しますので、周りの気圧が下がれば身体の中から膨らむような力が加わり、痛みが生じることとなるのです。これは特に関節で顕著で、関節の痛みや関節から発生している症状は強くなる傾向にあります。また、筋肉は筋膜という膜に包まれているため、その中で圧力変化により、筋肉が硬くなったりして症状が強くなる場合があります。

こんな時は少し動いたり、ストレッチなどをして関節や筋肉を使うことで症状は緩和しやすいです。それでも症状が緩和しない場合は、当院へお越しください。



うちのごはん by おのうえ

～甘辛!! ご飯がすすむからあげ～

- 材料 (4人分)
- ・鳥モモ肉 300g
 - ・焼肉のたれ 1/3 本分
 - ・片栗粉 適量
 - ・サラダ油 適量

- 〈作り方〉
- ①ボールに焼肉のたれと鶏肉を入れて味がしみるように少し揉み込みます。
 - ②①を冷蔵庫で10分ほど寝かせます。
 - ③鍋にお肉が浸るぐらい油を入れ、180～190℃に熱します。
 - ④②を取り出し、片栗粉をまぶして、油で揚げます。



しっかり味がついていて大人も子供も大好きな味ですよ！いつもと少し違ったから揚げはいかがですか???

じゅん整骨院のチラシができました。紹介カードと一緒に渡すとより伝わります！

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

おすすめの〇〇屋さん 「倉式珈琲」

30号線沿いにある大きな珈琲のお店。ランチやモーニングがあり、落ち着いた雰囲気ながら珈琲を楽しく飲むことができます。小腹が空いたときにはホットサンドなどの軽食もあります。そしてその中でもクロックムッシュサンドはオススメの一品です。



住所：岡山市北区青江1-12-12
営業：7:00～24:00
休日：無休
TEL：086-801-0851

じゅん整骨院はあなたのご紹介で成り立っているようなものなんです！

どういう意味!! じゅん整骨院はあまり広告費やホームページなどにお金をかけていません。その分、患者さんに質の高い施術を受けていただくためにたくさん投資しています。よってこの5年間、当院はあなたからの紹介によって成り立ってきたようなものなんです。

ということで、これからぜひ『じゅん整骨院』を多くの方にご紹介していただければ嬉しく思います。今までこのようにご紹介で早期改善が図れた患者さんはとてもたくさんおられます。でもどうやって紹介したらよかわからないかと思いますが、そこで受付にも置いてあるこの「ご紹介カード」。このカードにあなたのお名前をご記入いただき、あとはお知り合いの方に渡すだけ。するとあなたからのご紹介ということもすぐにわかりますので、ぜひご活用いただければと思います。

いつもご紹介、本当にありがとうございます！



手軽な一品！
～餃子の皮で
ハムと大葉巻き～
材料（3人分）

- ・餃子の皮 40枚
- ・ハム 20枚
- ・大葉 20枚

〈作り方〉
①ハムと大葉を半分に切って皮に乗せ、細くクルクルと巻いていく。



②フライパンにサラダ油を多めに敷いて揚げるように焼く。皮がパリッと焼き目がつけば、はい！もう完成！！



※薄味なので、お好みで何かをつけるとよりおいしいです。また、ちくわやチーズを巻くのもオススメです。



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					

お知らせ！
『紹介カード』配布中！！
あなたの周りで、骨折や捻挫などのケガ、もしくは肩こりや腰痛などでお悩みの方にじゅん整骨院を紹介しよう！

今年のGWは〇〇に行ってきました！

院長：今年のGWは(姫セ)ンに行ってきました！

二度目の姫セン！今回は私の親も連れて行ってきました。GWだからすごい人なんだろうなと思っていましたが、多いのは多いのですが車はずっと流れていたの、あまりこんな感じはなかったですね。動物は人が多いせいか、餌をあげても「またこれか」みたいな感じ。そりゃそうですわな。

そして今回は行かなかった遊園地にも行きました。ジェットコースターがとても多いのが印象的でしたが、すごく小さい子供から大人までいろいろと遊ぶことができるいい遊園地でした。写真は動物と触れ合えるところがかいワンちゃんにビビる畠さんと少しなれたらんちゃん。



岡崎：今年のGWは(島根)県に行ってきました！

今年のGWはバタバタしました。友人の結婚を祝ったパーティーに参加し、その後島根へ旅立ち、花や鳥をたくさん見ることのできるフォーゲルパークや車のCMでみた「ベタ踏み坂」を観光しました。ベタ踏みじゃなかったのは残念でしたが充実したGWでした。



尾上：今年のGWは(香川)県に行ってきました！

今年はふらっと香川の動物園に行ってきました。私といえば『猛獣』！実はライオンの赤ちゃんを抱っこするため、この動物園に行ったのですが、整理券がゲットできず断念。でもたくさんの『猛獣』に会えて幸せなGWでした。ちゃんとうどんも食べて帰りましたよ～！



おすすめの〇〇屋さん
カフェ「きなこ」



いつも実家に帰るとき「あそこの家かわいいね～」と二人で話していた・・・今年最上稲荷の帰り、「あ、あそこ見に行ってみるか！」となり、行ってみたらカフェだった・・・みたいな感じで発見した吉備津にある、田んぼの中にぼつんと佇む南仏風カフェ。中もおしゃれですよ。この日私が頼んだのはハンバーグ。肉汁がすごく、めっちゃくちゃうまい。嫁が頼んだのはドリア。これまためっちゃくちゃうまい。少し遠いけど行く価値あり！

住所：岡山市北区吉備津2038-2
電話：086-287-8853
営業：11:00～18:00
定休日：火曜日・不定水曜日



保険者から郵便物！？
最近増えてきた保険者からの調査

あなたのところにはもう届いたでしょうか？
最近、保険者から患者調査が行なわれることが増えてきました。どのようなものかと言うと、ご自宅に文書または電話連絡があり、どんな症状で受診したのか、それはいつどこで何をしていたか、受傷したのかなどの質問です。しかもそれは何ヶ月も前のことを聞いてきます。おそらく覚えていないと思います。このような場合は中途半端に回答するのではなく、送られてきた文書を当院へお持ちください。あなたのカルテを出し、適切な回答をご記入いただけます。



夏到来！ 暑さを乗り切る3つの方法と5つのアイテム！

夏期（6月～9月）における熱中症による救急搬送件数は、毎年なんと4万人以上！昨年は5万8千人以上の方が熱中症で救急搬送されています。また死にいたる重篤な熱中症も1%ほど発生しており、人ごとではないことを充分ご理解ください。当院では毎年、熱中症対策を口頭及び院内新聞などを通して指導させていただいております。今年も『熱中症』の対策として特に重要な3つのことと、5つのアイテムをご紹介します。

暑さを乗り切る方法（熱中症対策）その1 <<水分を取る！>>

これが一番言われることであり、一番重要なことで、一番簡単なことです。外出するときには500mlのペットボトルにお茶やミネラルウォーターをいれ、持ち歩くようにしましょう。水分の1日の摂取目安は1.5～2lです。もちろん、スポーツで特に汗をかくときなどはもう少し必要です。ちなみにビールやコーヒーはマイナス計算しなければなりません。「水分って何がいいの？」とよく聞かれます。私がオススメするのは、ミネラルウォーター。もしくはスポーツドリンクを水で2～3倍に薄めたものです。理由はここでは割愛させていただきます。ご来院時にまた聞いてください。

暑さを乗り切る方法（熱中症対策）その2 <<水分を取るタイミング>>

いくら水分を取っているとはいえ、一気にとっているようではダメです！適切なタイミングで適切な量を摂らなければなりません。理想は、のどが渇いていなくても20～30分に1回コップ一杯程度です。無理な方は、最低でも1時間に1回は水分を摂るようにしましょう。

暑さを乗り切る方法（夏バテ!?対策）その2 <<ご飯を食べる>>

ご飯前に水分をたくさん摂る方がおられますが、これは夏バテになる可能性が非常に高いです。なぜなら水分でお腹一杯になりご飯を食べる量が少なくなるばかりか、必要な栄養素を身体に取り込めなくなってしまうからです。ご飯の時間には、ご飯を食べながら少しずつ水分を摂るようにしましょう！

オススメアイテム！

- ・クールビズミスト
 - ・シャベットミスト
- 首などにシュッとひとふき！体温を下げるメントールとアロマの相乗パワーですっきり爽快。



各種ジェル

- ・アフターケアジェル
 - ・メダリストアイピーゲル
 - ・クーリングジェル
- 今は塗る湿布！の時代！痛みの軽減にはもちろん、身体をクールダウンさせる特殊なジェルです。



- さらに！もう1つ提案！
- ・コールドスプレー
- 大手ミューラーのクールドスプレー

サンプルがあるものもあります。金額や詳細は受付まで！

新院
間内

2014.6.1 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

健保組合から郵便物！？
夏到来！
暑さを乗り切る3つの方法と5つのアイテム！
今年のGWは〇〇に行ってきました！
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FACE BOOK 紹介
夏到来！
アイ特集
Q&A
こんな時は・・・
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



椎茸嫌いでも食べられる！ ～かぼちゃの カレードリア～

材料

- ・ひき肉 (200g)
- ・みじん切りの玉ねぎ (1ヶ)
- ・みじん切りの椎茸 (大2ヶ)
- ・カレーのルー (2かけ位)
- ・グラタン用チーズ
- ・ホワイトソース
- ・かぼちゃ 1/8 ヶ (厚さ5mmに切る)
- ・ごはん

＜作り方＞

- ①かぼちゃをオリーブオイルを引き、弱火でこんがり焼き、塩コショウをふる。
- ②カレーの作り方
・まず、玉ねぎを炒め、きつね色になったら椎茸とひき肉を入れる。
・次に水1カップとカレーのルーを入れる。
- ③お皿にごはん、①で作ったかぼちゃ、ホワイトソース、②で作ったカレー、グラタン用チーズの順に乗せる。
- ④それをトースターで2～3分焼き完成！



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！

『口コミカード』配布中！！

1/20 でギフト券があたる！
いざ挑戦！！

Q & A

先生、湿布を貼るとよくないって
いいですけど、
じゃどうしたらいいんですか？



まず、なぜ湿布がよくないのか。ここを説明したいと思います。湿布は昔から気軽に使える痛みを緩和するものとして使われてきました。しかし、湿布は筋肉を硬くしたり、治りを遅くしたりします。湿布は簡単に言うと痛み止め。本当は痛いの薬の作用で痛みを感じなくしています。痛みはこれ以上動いたらいけないよという赤信号なんです。それを無理やり青信号に変えてしまうのです。すると本来動いてはいけない方向や角度まで動けるのです。一見いいような気はしますが、行っちゃいけない方向に動かしている

ので、組織にはとてもストレスがかかり、さらに組織を損傷してしまいます。だから治りが悪くなるのです。また薬は人工物です。身体にとって良いわけがありません。痛みを封じ込めることによって、身体は「治す」ということを怠ります。結果的にこれら湿布などの薬は、人間が本来持っている自然治癒力を無力にしてしまう可能性すらあります。

治療家としてあまり好ましい言葉ではないかもしれませんが、痛みはちゃんと受け入れてください。これ以上動かしたらダメだによって身体が訴えているんですから。もちろん仕事があったり、痛みがあまりにも強いときはいいですが、そうでないときはできるだけ痛み止めや湿布は控えましょう！

では、じゃどうしたらいいのかです。まずは当院で適切な施術を受けてください。そして、アドバイスを受けましょう。必要があれば特殊治療器やテーピングを行います。また、当院では薬剤の入っていないジェル使ったり、販売も行なっています。受付に何種類かのジェルを置いていますので見てみてください。当院で使用・販売しているものは、薬剤が入っておらず、自然治癒力を最大限引き出すものです。



湿布と同じようにスーッとした感覚のものから、血行を良くするものまで、また患者さんのお好みの香りからも選ぶことができます。スタッフが一番最適なものをご案内させていただきますので、ぜひ一度ご相談ください。

おすすめの〇〇屋さん

パン屋さん？「サウスビレッジ」

住所：岡山市南区片岡 2468
電話：086-362-5500
営業：7:00～17:30
定休日：無休



最近母親とハマっているサウスビレッジで販売している「ル・パン」というパン屋さんの食パン！おススメは「チーズ」です。

これをトースターで焼くと、チーズがトロットとなってめっちゃうまんなんです！ここの食パン自体がもちもちしているんな種類があるので、ぜひお試しを！結構人気らしく、午前中には売り切れのことが多いのでお早めに！



緊急報告！ 尾上卒業します。。。

今日来院されてびっくりした方もおられるかもしれませんが、このたび6月30日をもってじゅん整骨院を卒業させて頂くこととなりました。

私は平成24年9月に入職し、約1年半。今日に至るまで毎日が学びの日々でした。そして在職中はじゅん整骨院の受付として、またゆるキャラとして皆さんにかわいがっていただき、充実した日々を過ごすことができたことを心から感謝しております。私の動物好きを知って、動物園や水族館の話で盛り上がり、つまらない都市伝説の話に付き合ってくださいたり、たくさんの方と出会うことができ、たくさんの思い出を作ることができました。

退職後は家庭に入り、皆様からいただきましたご芳情に感謝し、そして先生のご指導を心にとめながら、じゅん整骨院で過ごした時間を宝物として新しい人生を歩んで行きたいと思っています。

最後に…、ご報告が遅れて申し訳ありませんでした。びっくりされた方もおられると思います。皆さんに会えなくなること、じゅん整骨院を卒業することはとても寂しいですが、家庭を守る一人として、私頑張ります！今後も岡山市内で生活を続ける予定ですので、またどこかで見かけた際にはぜひ声をかけてくださいね、ではでは新しく入職された中野さんをご紹介します。



7月から受付には、私に代わって中野さんという私に負けず劣らずゆるキャラ!? ですが、何事もマジメで私より数倍仕事を覚えるのが早い素晴らしい方が入職しました。先生方の右腕として、また患者さんの症状の早期改善に向け、頑張ってくださいと私も期待しています。

…ということで、

新しい受付、中野です！

6月から入職しました中野彩香です。手先が不器用で覚えも悪いですが、割と愛されるキャラなので、いずれ皆さんと仲良くお話できるようになると思っています。私の特技はタロット占い！まだまだ修行中ではありますが、前の職場ではブログで占いコーナーを担当していたりもしました。ちなみに大のネコ好きで、実家では6匹飼っています。動物全般好きなので、ペットの話で盛り上がりたいですね。

また、食べること、飲むことも大好きで常に体重計とにらめっこ状態です。。最近では休日に友達とラーメン屋めぐりなっています。どこかお勤めのお店があればぜひ教えてください。

慣れない業務に四苦八苦しながら皆さんに多々迷惑をお掛けすることもあるかとは思いますが、どうか長い目で見ていただければ幸いです。これから院長、岡崎先生、尾上さんの愛のムチ、そして患者さんからのご指導も受けながら、少しでも早く皆さんのお役に立てるよう一生懸命頑張りますので、宜しく願いいたします。

じゅん整骨院 face book のご紹介



face book では、じゅん整骨院の日頃の活動や、健康情報など様々な情報発信をしています。気まぐれな感じで更新しているので、数週間にわたって投稿しないこともしばしば…。

メッセージ機能でいつもたくさんの方の質問を頂いています。皆さんこちらからアクセス！ぜひご利用ください。

新院 間内

2014.7.1 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

緊急報告！

じゅん整骨院
FACE BOOK 紹介

Q & A

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

キッズスペースが
リニューアル！？

スタッフの
ハマリもの！
第2弾

中野のとある休日

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 なかの

野菜を食べよう！
～白菜とベーコンの
コンソメ煮込み～

材料

- ・白菜 (1/4 ～ 1/2)
- ・ベーコン (1袋)
- ・ぶなしめじ (1房)
- ・コンソメのもと (1ヶ)
- ・片栗粉

〈作り方〉

- ①ざく切りの白菜を沸騰したお湯で湯がき、別の鍋に用意したお湯に移す。
- ②ベーコン、ぶなしめじを入れ、コンソメのもとを溶かし、10～15分煮込む。
- ③白菜が透明になったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④器に盛って完成！



『9月6日(土) 18:30～5周年記念パーティーという飲み会』開催！参加者受付中！院内掲示板、トイレにPOPあり！参加希望の方は受付まで。定員があるのでお早めに！

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！

16日はお盆休みです！

中野のとある休日

20・21日の連休を利用して、姫路セントラルパークへ遊びに行ってきました。数年ぶりの遊園地に気持ちが高ぶり、年がいもなく大ハシヤギ。大好きなジェットコースター系は全部乗ってきました。一緒に行った友達は乗りすぎて気持ち悪くなっただようでした(笑)。

乗り物を満喫したあとはプールへ行き、いざ泳ぎまわろうと意気込んで入ったものの、たった十分ほどで雨が降り始め、雷も鳴り始めたのでプールから出るように指示が出てしまう始末。完全なる不完全燃焼！帰るまで知らなかつたんですが、この日は岡山ではすごい豪雨だったみたいですね。ニュースで見てびっくりしました。

帰りにホワイトタイガーの肉球の形のクッキーや出石名物の皿そばをお土産に買って帰ると、家族は肉球クッキーに大興奮していません。我が家の猫たちは、誰もかまってくれないためか、お土産が入っていた袋や紐のほうに夢中になってました。今度はUSJに行く予定です！



そうだ！ストレッチをしよう！

今回で6回目をむかえるこのシリーズ！なかなか患者さんからの評判もよく、ここまで続けてきました。今回は、前回からは4ヶ月ほど空いてしまったので初めて見る方もおられるとは思いますが、このコーナーではいろんなストレッチを紹介させていただき、ケガの早期改善、予防などに役立てていただければと思っています。

ちなみに最近ではモモ裏の肉離れや、モモ裏の筋肉の硬さが原因となっておくる腰痛が多い傾向にあります。練習量の増加、大会前の追い込みなどがその背景にあるとは思いますが、根本的な問題として、これは一般の方にも共通して言えることですが、モモ裏の筋肉が硬いとぎっくり腰や肉離れ、膝痛などを引き起こしやすいのです。なので今日紹介するストレッチはぜひ行なってください。

今回のストレッチは、約3週間で劇的な効果が出る、いわば魔法のようなストレッチです。柔軟性は前屈して床と指先の距離を測って下さい。家族で硬さを競い、3週間後にみんなでその改善具合をみんなで見てみましょう！きっとみんな驚く結果がまっていますよ！



この距離を測る！



1. まずは足首をもってしゃがみます。
2. そして足首を持ったまま膝を伸ばし、10秒キープ！
3. 「1」に戻り5秒休憩。
4. これを10回行なってください。

おすすめの〇〇屋さん ラーメン屋さん「麺の種」

以前は違うラーメン屋さんだったところに今年2月からOPENした新しいラーメン屋さんです。ここ、普通のラーメンもおいしいですが、ぜひ試していただきたいのがスパイシーラーメン！グリーンカレーのラーメンなんですけど甘くて辛い！また食べなくなる不思議なラーメンです。麺がなくなったらライスを入れて2度楽しく、そしておいしい。そんなラーメンです。



住所：岡山市南区青江5-16-26
電話：070-5056-6907
営業：11:00～14:00
19:00～22:30
※スーフロなくない次第修了
定休日：水曜日



進化する整骨院…。こんなところが進化！？キッズスペースが！あ、受付も！！

じゅん整骨院は進化する整骨院です。ということでその進化の一部を公開しようと思います！まずは、キッズスペース。ここはあまりみない方も多いとは思いますが、少し進化しました。キッズスペースにあるソファ。少しボロボロになっていました。嫁と相談して、カバーを作ることに。布をドリームに買いにいき嫁に作ってもらいました。ちなみに布のチョイスは私です(笑)。ま～見てみてください。なかなかかわいくできてますよ。ほら！



それから…受付の中野さん…。6月から入職です。ん！？何か他に気づきませんか！？入職のときと…。そう！メガネじゃないでしょ！コンタクトに変えたんです！とても雰囲気明るくていい感じです！まだまだ未熟者ですが、皆さんからもご指導の程宜しくお願いいたします。

第2弾！ スタッフのはまりもの！！

院長のはまりものは…？

私のはまりものは…これ！！『生ハムの原木』です。少し前、「ちょっとだけ贅沢していい？」と嫁に相談して買っちゃいました。手入れは大変ですが、やっぱり全然違う。臭み、塩加減、もちろん味も。



実は新婚旅行でスペインに行ったんですが、このときにワインと生ハムにすぐはまってしまいました。日本に帰ってきて食べてくなり、スーパーとかで買ってみたいものの、全然おいしくない。「もうあの味は味わうことは出来ないのかな～」と少し寂しい思いしていました。そんなときにこれを見つけたんです。生ハムが好きな方はぜひ自分へのご褒美としていかがでしょうか。

岡崎のはまりものは…？

僕のはまっているものは、セブンイレブンの「セブンのコーヒー」です。100円でこのクオリティーのコーヒーが飲める…。いい世の中ですね。ただコーヒーも飲みすぎるとカフェイン中毒や水分不足になるので、皆さんも注意してくださいね。



中野のはまりものは…？

私のはまっているものは、セブンイレブンの「冷やしみたらし」です。お団子がモチモチで、冷やすとみたらしの甘さが増す、とってもおいしいみたらし団子ですよ。ただ、まあ…やっぱりスイーツですから…。食べ過ぎたら後々泣くことになりました(笑)。



新院内

2014.8.1 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

キッズスペースが
リニューアル！？

スタッフの
ハマリもの！
第2弾

中野のとある休日

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

牽引！？

お盆休み

Q&A

心の本棚

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



さっと一品
～長芋・おくら・納豆の和え物～

材料

- ・納豆 (2パック)
- ・おくら (1袋)
- ・長芋 (1/3本)
- ・焼き海苔 (2袋)
- ・ごま (大さじ1)
- ・めんつゆ (大さじ1)

＜作り方＞

- ①皮をむいた長芋を1cm角くらいのさいの目に切り、さっと湯がく。
- ②おくらを軽く塩をして洗い、さっと湯がいて太めの輪切りにする。
- ③のりを1cm角程度にはさみできる。
- ④ボウルに全て移し、納豆、納豆のつゆ、ごま、めんつゆを入れて混ぜれば完成！



Q & A

先生、お風呂で足を揉むのがいいとよく聞きますが本当ですか？



よくテレビでも言われていますが、あまりおススメできる方法ではないですね。そもそも足を揉むことで何を期待しますか？その目的が重要です。目的によって本当にそれがいいのかどうかは変わってきます。どちらにせよお風呂の中では、血圧がとて高くなりますからあまりおススメできません。そんな状態で足をマッサージすると、より血圧がより高くなってしまいますので、少し危険なんです。もしやるなら入浴後ですね。まずは何の目的で行うかをしっかり考えましょう！そのうえでわからないことは、お気軽にご相談ください。



↑これは腰の牽引



↑これは首の牽引。

私も受けたほうがいい？
牽引は病態を見誤って使用するととても危険です。痛くなった、より病態が悪化したりすることもあります。ですから牽引は私たちが判断し、ご案内させていただきますのでご安心ください。もし「私も受けてみたい」と思われた方は、お気軽に院長までご相談ください。

どんな効果があるの？
牽引は、首を引っ張るものと腰を引っ張るものがあります。首の牽引は、主に首から出ている神経を圧迫しているような病態の方に適応となります。腰の牽引も同様に腰から出ている神経を圧迫しているような場合をはじめ、ヘルニア、脊柱管狭窄症、腰の湾曲が強い方などが適応となります。

牽引って？
牽引とは、そのままの意味で、腰または首を引っ張る治療機器です。

『牽引』

首や腰を引っ張る治療機器

新院内

2014.9.1 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

牽引！？

お盆休み

Q&A

心の本棚

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

スタッフ紹介が新しくなりました！

5周年記念
パーティー

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

読書の秋到来！ということで…

心の本棚

残暑が厳しい9月…、ゾッとするホラー小説はいかがでしょう？



『青鬼』



元はパソコンでできるフリーホラーゲームで、それを小説化したものですが、ゲームとはまた違った展開で読んでとてもハラハラします。

ある中学生のグループがお化け屋敷である有名な洋館に入ると、出入り口が開かなくなり、閉じ込められてしまいます。そして目の前に現れたのはブルーベリーのような色をした全裸の巨人…。その巨人は彼らに容赦なく襲いかかってきます。目の前のことを現実と受け止められず、壊れながら逃げる彼らを待ち受ける結末は…。本もおススメですが、ゲームのほうもおもしろくておススメです。気に入った方は是非ダウンロードしてプレイしてみてください。

おすすめの〇〇屋さん ラーメン屋さん「かたやま」



当院の患者さんでもある店主。このラーメンは、ラーメン好きの私イチオシのお店です。必ずまた食べたいです！鶏がらがしっかり出ていますごく濃厚なのに、スープは全部飲みちゃうんです。そして、お腹一杯じゃなかったらもう一杯ほくなる…。

今回紹介するのは院長！



住所：岡山市北区中仙道 55-107

電話：086-250-1686

営業：11:30～15:00

18:00～21:00

定休日：水曜日

駐車場もあり、とても行きやすい場所にありますので、ぜひ行ってみてください。これを書きながらまた行きたくってきたので、今日のお昼はかたやまに行きます。皆さんも是非！

お盆休み

みなさん、どのようなお盆休みを過ごされましたか？じゅん整骨院のお盆休みは16,17日の2日間。スタッフはどんなお盆休みを過ごしたのでしょうか。

院長は… お盆はバタバタでしたね～。嫁の実家→自分の実家という流れでしたが、どちらでも子供は楽しめたようで…何よりですね。

嫁の実家に行ったときには、お昼ご飯にラーメン屋さんに行くことになり、なんと子供を入れると10人でお店に押しかけることに。味はなかなかよかったですよ「極とん」。

次の日は私の実家でスイカ割り！もちろんスイカは実家で取れたもの。すごく硬くて子供の力では割れず、結局手伝って見事に！割れたスイカをそのまま道端でスプーン片手にほおばっていました。

今年のお盆は、バタバタしましたがなかなか充実した日を送ることができました。



岡崎先生は… 今年のお盆は、とりえずお盆の片付けと部屋の片付けをしてから、ひたすらのんびりと過ごしました。マンガ喫茶に行ったら～、家でDVDを見ながらだらだら～。。

もったいない休日になりましたけどしっかり身体を休めました。

写真は唯一外食したときに食べたパスタです(笑)。

中野さんは… 今年のお盆はタイミングの悪いことに体調を崩し、丸一日つぶしてしまいました。

二日目は少しマシになったので借りていたDVDをみて静かに過ごしました。本当は伊倉河の近くのおそば屋さんに行く約束があったんですが、また今度ですね。

お墓参りは来月行きます！



注意！！

最近保険者からの患者調査が増えています。文書もしくは電話にて、〇月に受けた治療は、いつどこで何をしていたか痛めたものですか？と聞かれます。しかもこれは3～6ヶ月も前のことですから、はっきり言って覚えていないと思います。このような文書がきましたら、その文書を持ってご来院ください。電話がかかってきたときは、一旦切って当院にご相談ください。

うちのごはん

by くらかわ



冷蔵庫の整理に ～野菜の揚げ浸し～

材料

- ・オクラ (10本)
- ・なす (2本)
- ・かぼちゃ (1/8個)
- ・ピーマン (3個)
- ・かつお節 (3g)
- ・めんつゆ (適量)

今回はオクラ、なす、ピーマン、かぼちゃで…。他にもレンコンや山芋などを入れてもおいしいです。

＜作り方＞

- ①野菜を切る。オクラは縦に半分になり、タネをスプーンでとる。ピーマンは縦に1/4に切る。なすは縦半分になり、斜めにスライス。かぼちゃは薄く5mmくらいの厚さに切ります。
- ②野菜を油で揚げる。
- ③熱いうちに、サッとめんつゆをかけ、かつお節を入れて混ぜれば完成!



そうだ！ストレッチをしよう！

ストレッチしてますか？最近は大分涼しくなってきたので、運動を始める方が増える時期です。そしてそれに伴って怪我をする方も増えてきます。

ここで重要となるのが「ストレッチ」です。ストレッチは怪我の予防だけでなく、痛みの早期改善にもつながります。

今回で7回目となるストレッチの紹介ですが、今までのストレッチをみたい方はスタッフまでお気軽に。今回はお尻のストレッチを紹介します。

お尻のストレッチは特に腰痛に効果的です。腰痛の方は是非やってみてください。お尻の筋肉は腰の筋肉と協力して、身体の動きを作り出します。よって、お尻の筋肉もしくは腰の筋肉のどちらかが疲労して使えなくなると、片方に負担が集中し、痛みが出ます。よってお尻のストレッチをすることで腰への相対的な負担が軽減され、腰痛に効果的ということなんです。

ちなみにこのお尻のストレッチなんですが、実際にやってみるとわかるのですが、腰も少し伸びます。しかし、お尻への負担が大きく、筋肉が疲労している場合にこのストレッチをすると、とてもお尻が痛いんです。それだけお尻を使っているということなんです。

このストレッチのゴールは、ストレッチをしてもお尻に痛みが出ないようになることです。腰痛の人はもちろん、下半身に疲れを感じる時にもとても効果的なストレッチですので、ぜひやってみてくださいね。



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。息を吐きながら、モモが胸につくように約30秒間保持し、3セット行ないます。



※このストレッチはお尻のハリやおもさはもちろん、ぎっくり腰の予防にも大変効果的です。前回のストレッチと一緒にするとさらに効果的です。

おすすめの〇〇屋さん



住所: 倉敷市新田 2884-6
電話: 086-434-1166
営業: 11:00 ~ 23:00
(L.O. 22:30)
定休日: 無休

今月はインド料理！ 「ナマステガネーシャ」

今回紹介するのは
中野！



2号線バイパスを倉敷方面に行くと、ニトリが見えて、そのすぐ隣にこのお店があります。小さいお店ながら人気なので、いつも席がいっぱいなんです。私のおすすめは大きいナンにこんもりライス、スパイシーなお肉に好きなカレーを2種類選べるというボリューム満点なランチです。お店でカレーをお腹いっぱい食べて、お持ち帰り的人气メニューの「ハニーチョコナン」をおやつに食べる…。これが至福！是非一度試してみてください。

気付きました？ スタッフ紹介が新しくなりました！

待合にある掲示板をみましたか？
何か変わった気がしませんか？

実は…スタッフ紹介が新しくなりました！
今回は前回よりもスペースを大きくとって貼りました。どうですか？かなり目立つようになったでしょ？

前とは紹介している内容も違っていますので一度見てください。見てもゆくり見てください。そして、じゅん整骨院スタッフの紹介、ぜひ読んでください。お待ちしています。ぜひ読んでください。お待ちしています。ぜひ読んでください。お待ちしています。



じゅん整骨院開院5周年！ 「開院記念パーティーという名の飲み会」

毎年、じゅん整骨院の開院記念として患者さん、整骨院の先生、じゅん整骨院の勉強会参加者を中心に周年記念パーティーをしています。

今年は「肉バル モック」という新しいお店で盛大に開催することができました。いつもは居酒屋さんで行っていたのですが、今年は少しおしゃれなお店でしょうとこのお店に決めました。肉バルということもあり、お肉がとてもおいしかったですね。今回参加されなかった方も是非行ってください！

パーティーでは、ビンゴや一気飲みゲームですごく盛り上がりました。中でも哺乳瓶で一気飲みダービーは、挑戦者にはよだれ掛けをしてもらい、哺乳瓶で一気飲みしてもらいました。写真がそのときの様子です。

私(院長)はとても幸せです。こうして多くの患者さんや先生方がじゅん整骨院のために集まってくれたということ。

この5年間を振り返ると、じゅん整骨院は独自の進化を遂げてきました。どうやって患者さんに適切な情報を伝え、適切なそして的確な施術を提供できるのだろうか。



いつも考えてきました。周りに整骨院が多数できていく中、多くの整骨院がつぶれていきます。しかし、当院は患者さんの数は増え続けています。そしてこんなに多くの患者さんが私と一緒にお酒を飲んでくれました。本当に幸せです。



今年参加できなかった方も、来年も周年記念を開催しますので、ご都合があればぜひ参加してみてくださいね。

これからもじゅん整骨院を宜しくお願いいたします。

理念
『患者さんは家族である』

新院内

2014.10.1 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

スタッフ紹介が新しくなりました！

5周年記念
パーティー

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

オンセンス
おススメです！

Q&A

心の本棚

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！

新しいHPにはブログや新着情報なども掲載でき、いつも新しい情報を更新中！是非ご覧ください！
<http://jun-seikotsuin.com/>



ゆでて混ぜるだけ！
～明太バターうどん～

材料

- ・うどん麺 (1束) 乾麺
- ・明太子 (1切れ)
- ・バター (少量)
- ・めんつゆ (適量)

<作り方>

- ①うどん麺をたっぷりのお湯でゆでる。
- ②どんぶりに麺を入れ、ぶつ切りにした明太子とバターを乗せる。
- ③あたためためんつゆをかけて、混ぜれば出来上がり！
※お好みで大葉や薬味ネギを入れてもおいしいです。



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						

お知らせ！

新しいHPにはブログや新着情報なども掲載でき、いつも新しい情報を更新中！
是非ご覧ください！
<http://jun-seikotsuin.com/>

読書の秋到来！ということで…

心の本棚

「秘密結社にご注意を」



あなたの近くのしがたない会社…。本当に看板通りの会社ですか？実は裏ではすごいことをしているかも…。思わずそんなことを考えてしまう一冊です。
ストーカーの冤罪で会社をクビになった青年に届いた秘密結社の採用通知。そこには個性豊かな社員が3人。でもそれが力ギなんです！
政治家の汚職、殺人事件、ヤクザの因縁が絡む、落ち着いた読みにくい物語です。でも最後は全てが解決し、爽快に終わってスカッとしますよ。



映画化直前の話題作！
『世界から猫が消えたなら』



今度映画化するらしいので、名前を見たことがある方も多いのではないのでしょうか？この作品のものは、LINEで掲載された小説が書籍化されたものですけどすごく読みやすい。
物語が進んでいく中で5つのものが順番になくなっていきます。その度に主人公の「僕」は何かを感じ、何かを思い出し、大切なことを再確認します。
最近同じような毎日だな～とか、なんか物足りないな～とか、そんな心当たりのある方におすすめの一冊です。



最近保険者からの患者調査が増えています。文書もしくは電話にて、〇月に受けた治療は、いつどこで何をしていたか痛めたものですか？と聞かれます。しかもこれは3～6ヶ月も前のことですから、はっきり言って覚えていないと思います。このような文書がきまったら、その文書を持ってご来院ください。電話がかかってきたときは、一旦切って当院にご相談ください。

おすすめの〇〇屋さん



今月紹介するのは岡崎！
今月はラーメン屋さん！
「ラーメン道場」



院長の影響なのか、ラーメンの傾度が高いこのコーナー。今回は僕もラーメン屋さんを紹介したいと思います。
ここのおすすめはなんと言ってもチャーシューメン。味がいいのはもちろんなんですけど、量がすごい！あふれ出るチャーシュー、湧き出すチャーシュー、このチャーシューはブロックで持ち帰りもできます。近くを通る際にはぜひ寄ってみてください。
ちなみに写真のラーメンはなんと…、500円という破格の値段！

住所：赤磐市河本 332
電話：0869-55-0161
営業：11:00～22:00
定休日：月曜日

お風呂から出ても寒い…

そんな方に当院でも使っている
オンセンスがお勧めです！

お風呂で温まることの重要性とは…
お風呂は癒しの空間。でもこれからの時期、お風呂から出ると、血管が急に収縮して、脳卒中の原因になることもあります。また女性の場合、お風呂から出た直後から急速に肌の乾燥が進むため、早めに化粧水などをする必要がありますが、お風呂から出て寒いと、化粧水をするのも億劫になりますね。
しかし、お風呂につかることで、疲労回復促進、怪我の早期改善、ストレス解消、入眠促進などの高い効果を得ることが出来ます。ですから私は患者さんに入浴をおすすめしているのです。
入浴は温度も重要で、バスタ温度は、下のコーナーで紹介していますのでご覧下さい。
そんなオンセンスの特徴は…
オンセンスは、当院で手を温める治療機器で実際に使用しているものです。オンセンスは、温泉成分のうち品質・効能の安定した成分を主体に、軟水化作用と保温力に優れた弱アルカリ性温浴剤です。高い温熱効果と松葉の精油によって体を芯から温め、万病のもととも言われている冷えだけだけでなく、血行改善により骨折や捻挫をはじめ、肩こり、腰痛などにも有効です。また、入浴後も保温が持続するの湯冷めを防ぎます。
オンセンスの種類と価格
オンセンスは、お試しで使える一回分のものを始め、約一五五分 三〇日分と三種類あります。価格は一〇〇円～二〇〇円です。在庫に限りがありますのでお早め！

Q & A

これから寒くなりますが、寝るときに靴下を履いたり、防寒具を着たりするのは良いのでしょうか？



そうですね。10月から一気に冷え込んできて、風邪を引かれる方も増えてきましたね。これから特に朝晩が冷え込んできますから、寝るときに格好や対策も必要となってきます。
さて、寝るときに靴下や防寒具を着たりすることですが、決して悪くはないです。靴下はあまりお勧めできませんが、防寒であれば暖まったら脱いで寝ましょう。
その前にまず部屋の温度と湿度。暖房を付けばなしで寝る方は、加湿器などを使い、湿度対策も必要となってきます。ない方は部屋にバスタオルを湿らせ、部屋の中にかけておきます。これで湿度対策も万全です。
暖房の電気代が気になる方は、タイマーを使うといいかと思えます。
次にお風呂。冬場は寒くて熱めのお風呂につかる方も多いのではないのでしょうか？熱めのお風呂に入浴は交感神経を刺激して、寝つきが悪くなります。39～41° くらいのお湯に15～20分くらい入るのが理想です。そうすることで、寝つきが良くなり、また身体が温かい状態が長時間続きます。入浴剤もおすすめです。
そして寝るときにの対策としては、まず部屋を温めておくこと。そしてお持ちであれば加湿器を、ない方は先ほど書いたように部屋にバスタオルを湿らせ、部屋の中にかけておきます。
最近、様々な種類の毛布も発売されており、とても暖かい毛布を割安で買うこともできるので、毎年寒い思いをされている方は二〇リとかに行ってみて下さい。
最後に、この時期になると脳血管障害、いわゆる脳卒中が増えてきます。原因は温度差。布団の中はとても温度が上がっている一方、部屋の温度は下がっていき、部屋の中で結構な温度差が生まれています。夜中にトイレに行くときなど、布団から出るときは厚めのものを羽織って出るようにしましょう。

新院内

2014.11.1 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

オンセンス
おススメです！
Q&A
心の本棚
おすすめの
〇〇店
うちのごはん

次回のテーマ

マジックムーン
って知ってます？
アナプロ
やってますよ！
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

さっと一品！クリスマスにも！
～餃子の皮でチーズピザ～

材料

- ・餃子の皮 (4枚)
- ・カマンベールチーズ (50g)
- ・ケチャップ (小1)
- ・パセリ (適量)
- ・ブラックペッパー (小2)

〈作り方〉

①餃子の皮にケチャップを塗り、小さく切ったチーズをのせ、ブラックペッパーをふる。

②オープンシートに並べ、トースターで4～5分焼く。

③パセリを散らして完成！

※いろいろなせてみてください。



そろそろ**クリスマス**！クリスマスケーキはもう決めました？
まだ決めてないなら・・・

スタッフおすすめのケーキ屋さん！



岡山でケーキ屋さん！
といえば・・・「モーツァルト」
ここでしょ！
安定のあるおいしさです。



シネマトウン岡南の1階にあるケーキ屋さん「カフェ・ド・ブル」です。ホールケーキに好きな絵を描いたチョコプレートに乗っけてくれるのが売りですよ。



そうだ！ストレッチをしよう！

いよいよ本格的に寒くなってきましたね。こうなると段々と背中を丸めて肩が内に入ったような姿勢になりがちですね。そんな姿勢は肩こりや腰痛の一因となります。

そこで今回は、そんな姿勢によって硬くなってしまいう胸、お腹の筋肉を中心としたストレッチ？伸び？を紹介します。このストレッチは他にも、背中の血流を良くしたり自律神経系にも良い影響があるので、身体がなんかスツキリしないなというときにもぜひお試しください。



背中の中心辺りに枕やクッションを入れてその上で仰向けに寝ます。その状態で写真のように腕を伸ばしましょう。1回30秒～1分を目安にゆっくり行ってください。



今回紹介するのは院長！

おすすめの〇〇屋さん
今月はまたラーメン屋さん！
「中華そば一誠」

またまたラーメン屋！まあ、しょうがないでしょ！ラーメン好きなんで(^_^)。今回紹介するラーメン屋は岡山からはちょっと遠いですが、行く価値はあると思います。中はあまりきれいではありませんが、味はいいです。濃厚な烏を味わうことができます。でも烏と・・・なにか入ってそうなんです、その辺は素人なんでよくわかりませんが、久しぶりにスープを全部飲み干しました。チャーシューは鶏と豚が入っていました。バイパスののって倉敷より西に行かれる際にはぜひ立ち寄ってみてください。

住所：浅口市金光町佐方 71-1
電話：非公開
営業：11:30～14:00
17:00～24:00
定休日：火曜日



マジックムーン!?
って知ってますか？
そう！これこれ→→
受付にある丸いやつ！



まずすごい空気清浄機ですわ。詳しく書ききれないのだからネットで見てください。

○花粉、ハウスダストなどの浮遊菌をしっかりと除去
○日常の悪臭も驚きの消臭効果
強い臭いも約30分で効果発揮
1時間後は約70%を消費
○インフルエンザウイルスの除去率99.96%！
○PM2.5も無害化！

これ実は・・・、
空気清浄機なんです！

新院内

2014.12.1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

マジックムーン
って知ってます？

アナプロ
やっていますよ！

スタッフおすすめの
ケーキ屋さん

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

新年のごあいさつ

昨年の忘年会

Q&A

スタッフおすすめの
チョコレート

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

アナプロは、交通事故に遭ったときに必要な知識を1ヶ月に2回更新しています！

交通事故に遭ったとき...
○何をしないといけないかすぐわかりますか？
○なんで整形外科だけでなくじゅん整骨院に通う必要があるかわかりますか？
○どんな治療を受けられるか知っていますか？
○相談や質問にちゃんと応えてくれる方がいますか？

交通事故に遭ったときの対策はしているでしょうか？ほとんどの方は、保険に入っているから大丈夫。そう答えるのではないのでしょうか？事実、保険の加入はとも大切ですが、何かし、事前準備は保険の加入だけでいいかと言いつつ、正直不十分です。では何が必要かと言いつつ、右の枠内にあること。金銭面に関する準備はできていても、身体の事前準備ができていないのです。このように専門的な知識は誰も教えてくれません。ちなみに事故に遭ってからでは遅いのです。なぜなら、治療は逸早く始めないと取戻しがきかないからです。当院では、掲示板に2週間に1回の頻度で更新しています。内容は様々ですが、交通事故に関することを中心に、知っておくべきこと、守るべきこと、治療内容などです。まだ一度もみたことのない方は、必ず読んでください。

年の瀬も押し迫り、忙しくなるこの時期、必ず交通事故も増えてきます。交通事故に遭わないように、起きさないうちにすることはもちろん大切ですが、万が一にこのときのために金銭的なことだけでなく、それ以外のことも知っておくことが重要です。わからないことや気になることがあれば、どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。

交通事故に遭ったとき...
○何をしないといけないかすぐわかりますか？
○なんで整形外科だけでなくじゅん整骨院に通う必要があるかわかりますか？
○どんな治療を受けられるか知っていますか？
○相談や質問にちゃんと応えてくれる方がいますか？

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	29	30	31			

年末年始のお知らせ！

年末は27日まで受付、
年始は5日から受付します
ので宜しく願いいたします。
もし休み中に何かありましたら
じゅん整骨院のFACE BOOKから
メッセージでご連絡ください。