

**うちのごはん**  
by おかざき

～簡単ポテトフライ～  
材料  
・じゃがいも（大2個）  
・オリーブオイル（50ml）  
・塩（適量）

＜作り方＞  
①じゃがいもを細切りにする。  
②フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火（160℃）で外側がカリッとなるまで揚げ焼きにする。このときずっとお箸で混ぜながら焼くのがポイント！  
※最初はベタついてくっつきませんが、だんだんくっつきなくなります。  
③ポテトをキッチンペーパーに取り上げ、油をしっかり切ります。  
④お皿に盛り付けて塩をふれば出来上がり！



カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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！**  
2月8日に院長が学会にて論文発表を行なう関係で、ときどきいないことがあります。また23日午後、24日は国際柔道大会にて院長不在です。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承の程宜しくお願いいたします。

**去年はたくさんの変化がありました。**

勉強会を充実！

らんちゃん、新体操始めました！

院長宅でバーベキュー！

# 謹賀新年

家族でUSJに！

患者さんから教えてもらってヤギを見に行きました！

他にも…CCRシステム導入、全国交通事故治療協会に登録、最新の空気清浄機「マジックボール」導入、レンタル型治療機器「AT-mini」導入、各種情報提供ツールの開発および作成、そして治療技術の向上のため様々な勉強会、セミナー、学会に参加いたしました。今年もたくさんの方の笑顔を、このじゅん整骨院から生み出すことができると、日々尽力していきたいと思っています。

↑ホームページを新しく！

**岡崎がおススメするチョコレート特集！**

**食べる人には…**

「バリトロ」濃厚ですけど、甘すぎずおいしい！ちょっと高いけど食べる価値あり！

**作る人には…**

「VAL RHONA ミルクフェーズジュヴァララクテ」そのまま食べてもおいしい、甘みを抑えたチョコレート。ガナッシュやトリュフ、生チョコを作る方におススメです。

**おすすめの〇〇屋さん**

**「レストラン&バイク」**

今回はパンケーキ屋さん！最近流行っているようなおしゃれな感じではないです。おしぼり、水はセルフ、食器も紙です。ただここは枚数、トッピングが自由なので、完全に自分好みのパンケーキを食べることが出来ます。

ちなみに僕のおすすめはアップルシナモンにアイスをのせるパンケーキです。写真のように盛ることもできますので、一度立ち寄りしてみてください。

住所：岡山市北区下中野 468-7  
電話：086-241-3783  
営業：11:00～18:00  
定休日：木曜日

**Q & A**

カイロで身体を温めるのいいこと？

ご質問ありがとうございます。今の時期、とても寒いので、身体にカイロを貼り付ける方も多いのではないのでしょうか。しかし、低温火傷には気をつけてください。

そもそも身体を温めるという行為自体は、とてもいいことだと思います。もちろん腰痛、肩こり、捻挫などの負傷時にも有効な手段です。しかし、ここで1つ注意しなければならないことがあります。それは、ずっと貼らないこと。カイロは20分ほどあてて温めたら、1時間はあけること。例えば「右の肩に20分→腰に20分→左肩に20分→お腹に20分→右肩に」とすればいいのです。同じところにずっとあてていると、火傷の危険性だけでなく、症状の改善にも悪影響を及ぼします。ですからぜひ守っていただければと思います。

**じゅん整骨院の忘年会**

毎年恒例のじゅん整骨院の忘年会、今回は焼肉屋。いつもの子が暴れ、大人は大変ですが、楽しく昨年も収めることができました。今年も様々なことに挑戦し、地域にとって必要不可欠な整骨院を目指していききたいと思

**新院内**

2015.1.1 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

**次回のテーマ**

機能改善プログラム！？

そうだ！ストレッチをしよう！

スタッフの・・・年末年始

おすすめの〇〇店

うちのごはん



# うちのごはん

b y おかざき



簡単スピーディー！  
～フレンチトースト～

材料

- ・食パン (2枚)
- ・牛乳 (150cc)
- ・卵 (1個)
- ・砂糖 (大さじ1)
- ・バニラエッセンス (適量)
- ・バター (適量)

〈作り方〉

- ①食パンを食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に牛乳、卵、砂糖、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。
- ③食パンを②に入れて一度両面にひたす。
- ④そのままラップをかけずに、レンジで500Wで30秒、裏返して30秒温める。
- ⑤次に熱したフライパンにバターを入れて中火から弱火の間で両面に焦げ目がつくまで焼けば完成！



# 心の本棚

さて、今回は院長から…  
どうもビジネス書というものは、とっつきにくくて、難しいイメージの強いものです。そしてビジネス以外には使えない内容であったりもします。しかし、この本はその期待を裏切ることとなりました。この本はスーティーブン・R・コヴィーが書き上げ、ジェーム・スキナーと川西茂が訳した本、と言ってもよくわかりませんね。ん～コンサルタントとして世界的に有名な方々が書いたということです。とはいえその内容は、ビジネスだけに限ったことでなく、子育て、家事はたまた生活習慣、物事の考え方・とらえ方まで幅広く読み解くことのできる貴重な一冊です。

私はこの本の中にある、『テレゲーション』を実施し、子供がおもちゃを自ら率先して片付けるようになりました。また黄金の卵の話は、わかっているけど、よ～く考えるとその本質を見失っていることがあることに気づかされました。また第五の習慣は…という感じで、仕事だけに限ったことではなく、日常生活にもリンクしてくるのがこの本の有用なところ。

全世界で3,000万部以上も売上げ、国内でも160万部を売り上げたとのこと。だから読んだ方もおられるかもしれませんが、今一度読み返してみましよう。以前読んだときとは違う、新たな発見ができるのがこの本の特徴でもあります。この本は一度読んだら終わりではなく、何度も読むことでその場面場面であらえ方が変わり、新たな答えを出してくれるととてもいい本です。

## そうだ！ストレッチをしよう！



まだまだ寒さが厳しく、外に出て運動するにはちょっと思い切りがいらしますね。こんな時期こそ暖かい家の中でもできるストレッチが有効です。

今回は股関節のストレッチです。怪我の予防、腰痛などに特に重要なストレッチなのでよ～く覚えておいてくださいね！

【方法】  
まず左の写真のように座り、足の裏を合わせます。そして膝の内側を肘で開くように押さえま

振りをつけずにジワ～っと、30秒間伸ばし、10秒休んだらもう1回、これを3セット行ってください。



今回紹介するのは院長！  
おすすめの〇〇屋さん  
今月もまたラーメン屋さん！  
「らーめん司」



どんだけラーメンなんて、まだ言われないので、またラーメンにしました(^^) /  
今回は笠岡ラーメン！鳥のうまみがよく出たスープは、やっぱりやみつきになりますね。鳥の濃厚さがありつつもさっぱりとしていて、かつ栄養価も高い。

笠岡にはたくさんのラーメン屋さんがありますが、どれも少しずつ違うので、それぞれでまた行きたくなります。ここも私のおススメのお店の一つですね。  
2号線から5分ほど入ったところなので、ぜひ行ってみてくださいね。

住所：笠岡市笠岡 5058-15  
電話：0865-63-5744  
営業：11:00～23:00  
定休日：水曜日

# 機能改善プログラム

⇒⇒⇒いよいよ3月より先行予約受付開始！

## 機能改善プログラムとは…？

実は少し説明が難しいのですが、簡単に言うと、私たちは痛みが発症した患者さんに対して施術を行なっています。もちろんこれは重要なことです。しかし、痛みが出ないようにすることはもっと重要なことです。痛みが出なければ、痛い思いをしたり、通院しなくてもいいからです。

では、なんで痛みが出るのかということ。もちろん仕方ないこともあります。しかし、ちょっとしたことで痛みが出にくくなるようになります。痛みが出る原因は様々ですが、その一つに『機能低下』というものがあります。その例がこれです。



左の写真は立って左足を上げています。これは正常な状態です。右の写真は機能低下が起こっている状態です。左のお尻の外側にある筋肉がうまく使えておらず、お尻が下がっています。写真では少しわかりにくいですが、結果的に上半身が曲がって代償するのです。歩いているときにこれを繰り返す、少ない人でも1日2,000～3,000歩は歩いていますが、それだけの数このいびつな動きを繰り返しているということになります。

来月号でさらに詳しく解説したいと思います。さらに自分でこの機能低下を判断できる、「セルフチェックガイド」を載せたいと思います！乞うご期待！

## 今頃ですが…年末年始は…

岡崎です。毎年気づいたら年を越してしまっているので、これはよくないと思い、今年は最上稲荷へ行ってきました。…が、とにかく人が多くて、押されるわ踏まれるわでグロッキーでした。あれだけ苦勞して入れたお費銭には、きっとご利益があるはずと信じたいです。



今年も一年、皆様の健康の手助けができるように頑張っていきたいと思いますので、宜しくお祈りします。



院長の黒川です。私は毎年恒例で嫁の実家に2泊、自分の実家に2泊してきました。年始は早々に雪が降り、子供たちと雪で遊んだりもしました。

しかし今年はよく牡蠣を食べましたね。年末に自宅で炭をおこして食べ、嫁の実家では酒蒸しを、そして私の実家でまた炭火で。ま～よく食べました(^^)！

そしてこれまた毎年恒例の最上稲荷にも。今年は連休の12日に行ってきました。いつもこの時期は空いていて、朝から行くこと駐車場もがらがらでいいですよ～！

もう2月ですが、今年もじゅん整骨院を宜しくお祈りします。

## 院長、学会で発表！



先日、2月8日、冬季学術研修会と言って、いわば「学会」がありました。私はアイシングについての研究発表を行い、多くの方からいい評価を頂きました。

ご協力いただいた方に深謝申し上げます。これからは探究心を忘れず、日々研鑽していきたいと思っております。

# 新院 間内

2015.2.12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

機能改善  
プログラム！？

そうだ！ストレッチ  
をしよう！

スタッフの・・・  
年末年始

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん

## 次回のテーマ

AT-mini

機能低下  
セルフチェック

Q&A

心の本棚

Happy birthday！

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

## お知らせ！

新しいHPにはブログ  
や新着情報など新しい情  
報を更新中！

是非ご覧ください！

http://jun-seikotsuin.com/



# うちのごはん

by くらかわ



新婚旅行で食べた味を再現！  
～簡単スペインオムレツ～

- 材料
- ・じゃがいも（中4個）
  - ・バター（50g）
  - ★卵（4個）
  - ★ピザ用チーズ（1/2カップ）
  - ★牛乳（50cc）
  - ★塩、こしょう（少々）

- 〈作り方〉
- ①★の材料を混ぜる。
  - ②じゃがいもを1cm幅、厚さ5mmに切り、たっぷりのオリーブオイルで弱火でじっくり揚げ焼きする（レンジで3分温めると早い）。
  - ③②でこんがり焼いたらバターを入れ、溶けたら①を入れ蓋をする。強めの弱火で8分くらいじっくり焼く。
  - ④表面にプツプツ穴ができた裏返し、2分くらい焼いて出来上がり！



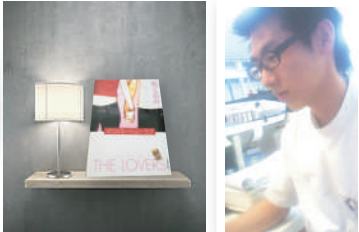
### カレンダー

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				

### お知らせ！

2月8日に行なわれた学会にて院長がアイシングについて発表しました。そして見事岡山県代表として選ばれ、今度は広島県にて発表することになりました。以上ご報告まで。

# 心の本棚



今月の本は…  
『イニシエーション・ラブ』

いつもどんな本を紹介しようかと迷うのですが、僕は院長とはまた違った方向性で、あくまでもおもしろい本を紹介していきたいと思えます。ということで今回ご紹介する本は、ミステリーです。「必ず2回読みたくなる」という触れ込みの本です。80年代の青春小説？と思って読んでいたら…やられた～となってしまふ本です。最後から2行目だけでこの本は一気におもしろくなります。

## Q & A

痛みが強いときって、動かずに安静にしていたほうがいいですか？



そうですね、あまりにも痛みが強いときは、安静にしたほうがいいです。また急に痛くなった場合、例えばぎっくり腰や寝違え、突き指、骨折の可能性がある場合は、速やかに当院もしくは最寄の医療機関を受診してください。よくあるのは、ぎっくり腰になり動けないから、どこにも行かない。これはよくないです。まずは当院にご相談ください。往診もできます。できない場合は最善の方法を提案させていただくか、その場でできる処置を指導させていただきます。何もなければ何も変わらず、治療期間も長引きます。重要なのは、できるだけ早い処置や治療です。何かあればいつでもお気軽にご相談ください。

おすすめの〇〇屋さん  
今月はケーキ屋さん！  
「アン・フルール」



住所：岡山市北区今3-9-12 1F  
電話：086-239-7766  
営業：10:00～19:00  
定休日：火曜日、第3日曜日

最近、テレビで「スイーツ系男子」が増えてきているというのを見たので、生粋のスイーツ男子の僕が今一番好きなケーキ屋さんを紹介したいと思います。この店のケーキはどれも甘すぎず、すごく食べやすいので、甘いのが苦手な方でも大丈夫です。そしてパースデーケーキにも力を入れているので、お子さんの誕生日にもこのお店はおススメです。このお店で有名なのは、フロマーシュらしいのですが、僕のおススメはモンブラン。実はあまりモンブランが好きではないのですが、そんな僕でも食べたくなるのがこのモンブランなんです。僕のおすすめのモンブランをぜひお試しください。

# 早く治したい！



この一心の想いが込められた治療機器。アスリートをはじめ、一般の方にも絶大な信頼とその治療効果を実感していただけます。

私たちはあなたの症状改善に尽力していますが、やはり、治療している時間よりもしていない時間のほうが長いです。その時間このAT-miniが治療してくれるのです。当院ではこの治療機器をレンタルとして貸し出し、日常生活の中で常にこの治療機器にて患部に通電し、治療していきます。レンタル料はその利用日数によって異なりますが、1日300円くらいです。早く治したい方は、院長までご相談ください。またAT-mini本体は、当院で2台しか保有していませんので、先着順となります。ご希望の方はお早めに。

## これが腰痛の原因！ え！？ぎっくり腰予備軍！？ あなたはこの筋肉が使えてなかった！

来月から始まる機能改善プログラムに先立ち、今回はあなたが自分でこのプログラムが必要な方かどうかを見極められるようなテストを用意しました。このテストであなたがぎっくり腰予備軍かどうか、腰痛になりやすいかどうか、膝が痛くなりやすいかどうかなど、どこかに痛みが発生する可能性がわかります。簡単なテストですので、ぜひお試しください。ちなみにこの機能改善プログラムでは、身体の機能改善による疼痛予防だけでなく、結果的にヒップアップやウエストの引き締め効果なども期待できます。

### 機能低下テスト パート1



方法  
①まず壁際に立ちます。立ったときに壁にもたれずまっすぐ立ってください。このときに肩が少し壁に触れる程度にまで壁に近づきます。  
②次に写真のように壁とは反対側の足を上げます。  
さあ、いかがでしょうか？写真のようにうまく足が上がったでしょうか？上がらなかつた人、倒れてしまった人は、写真の場合、右のお尻の筋肉が使えていません。ちなみに僕は壁をもってスルをしています（笑）。このような場合、歩くとき常に左に強く重心移動をしているため、腰痛や膝痛の原因となるのです。このような方は、この機能改善プログラムを受けることで、約3ヶ月で改善します。

機能改善プログラム  
3月より先行予約受付中！

## 34歳になりました！！

2月13日、今年もまた一つ年をとりました。ちなみに私の母も同じ誕生日！おもしろいでしょ！？さらにちょうど二周り違いなので、干支も一緒。恥ずかしいけど、おもしろい。今年もスタッフの岡崎からプレゼントが。何かと思えばチーズ。私はチーズが好きなのでありがたいというかありがとう！また来年もいい年がとれることを願います。

あ、あとうちの息子も誕生日でした。25日です。4歳になりました。少々!?うるさいですが、これからも宜しくお願いします。写真でもっているのは、岡崎先生からもらったプレゼント！岡崎先生が、「晟くん、開けてみたら？」というところ…「帰って開ける！」と…。ちょっとづつ成長してきました。



# 新院内

2015.3.1 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

- AT-mini
- 機能低下セルフチェック
- Q&A
- 心の本棚
- Happy birthday !
- おすすめの〇〇店
- うちのごはん

## 次回のテーマ

- 進化する肩こり治療！
- 立体動態波！？
- ウソ！？ホント！？
- 機能低下セルフチェック
- 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!

～春キャベツの塩昆布和え～

材料

- ・キャベツ (3枚くらい)
- ・塩昆布 (15g)
- ・白いりごま (大さじ1)
- ・ごま油 (大さじ2)

<作り方>

- ①キャベツを1口大に切る。
- ②切ったキャベツを水洗いしてざるにあげ、水気を切る。
- ③ボールに材料を入れて手で和えたら完成!

※塩昆布の量は大体指3本で1つまみくらいがおいしいと思います。メーカーによっても変わるので調節してみてくださいね。



## 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!

『機能改善プログラム』4月のご予約が埋まりつつあります。なお、約15,000円もお得となるのは4月にご予約された方のみです。ご希望の方は、お早めにご予約ください。

## 質問! 牛乳を飲むと身長が伸びるのは本当ですか?

わたたくし院長が回答します!

ん〜…伸び…なくはない!

ウソではない!



一解説一

牛乳は良質のタンパク質、カルシウムが含まれています。よって確かに成長にとっても重要であると思います。しかし、牛乳だけをひたすら飲んで、身長が伸びるとは決して言い切れません。というのも骨が伸びるには骨に対して長軸方向の負荷が骨を成長させるといわれています。そして身長に大きく関わるのが太ももの骨です。よって、身長を伸ばしたい方は、ジャンプをするのがいいと考えられます。

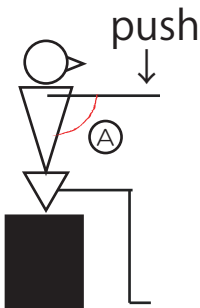
## ついに始まった『機能改善プログラム』あなたはこれできますか?

さて、4月からスタートした『機能改善プログラム』。すでにたくさんの方にご予約いただいています。というのも、4月にご予約された方は、初検料が免除され、施術は院長がスタッフ料金で行なうということもあり、トータルで約15,000円もお得になっています。前回に引き続き、今回も機能低下をまずは自分で確認していただき、そのうえでご質問やご相談があれば、お気軽にご相談いただければと思います。

では早速、確認してみましょう!

機能改善プログラム  
予約受付中!

### 機能低下テスト パート2



さて、今回は姿勢を正す筋肉をちゃんと使えているかどうかというテストです。今回のテストではパートナーが必要です。家族や友人とやってみてください。

- ①まず、椅子に座ります。
- ②次に手のひらを合わせ前に突き出します。
- ③そして姿勢を正し準備します。
- ④パートナーが片手で上から下に押します。

Aの角度が変わらず、すぐに手が下がってしまった方は、姿勢を正す筋肉をうまく使えていません。このような方は急激な負荷にうまく耐えることができないので、ぎっくり腰や腰痛になりやすいといえます。

おすすめの〇〇屋さん  
今月はラーメン屋さん!  
「豚平」



今回紹介するのは  
院長!ということ  
はもちろん…



住所: 岡山市昭和町 10-16  
電話: 086-255-3355  
営業: 11:30 ~ 14:00  
17:00 ~ 21:00  
定休日: 日曜日

床はヌルヌル。決してきれいな店舗とはいえませんが、何よりチャーシューがうまかったですね。濃厚なスープと麺の絡みが絶妙で、おいしく頂きました。それだけに替え玉や大盛りがないのがネックですね。

## 肩こりが無くなる! って想像できますか?

質問① あなたは肩こりや首のこりがありますか?  
質問② その肩こり、治らないと思っ  
ていませんか?  
質問③ あなたは本気で肩こりを治したいとお考えですか?

日本人の九十%以上が肩こりを経験したことがあるというデータがあります。じゅん整骨院は、肩こりの専門的な治療をしています。そこで今からいくつか質問をさせていただきますね。

ちなみに自分で肩を触ると硬いか、誰かに触ってもらって硬いといわれたことがあるっていうのは無しですよ。あくまで普段の生活の中で肩こりを感じているかどうかです。

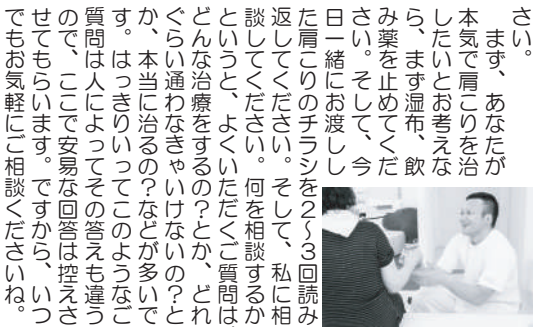
いかがでしょうか?おそらく多くの方が肩こりを自覚しているのではないのでしょうか?

では次の質問です。

質問② その肩こり、治らないと思っ  
ていませんか?  
質問③ あなたは本気で肩こりを治したいとお考えですか?

その場だけの癒しや、単に揉んでもらって気持ちいいだけ、このようにお考えの方もいるかと思えます。この最後の質問で「はい」とお答えした方のみ読み進めてください。

まず、あなたが本気で肩こりを治したいとお考えなら、まず湿布、飲み薬を止めてください。そして、今日一緒にお渡しした肩こりのチラシを2〜3回読み返してください。そして、私に相談してください。何を相談するかというところ、よくいただく質問は、どんな治療をするの?とか、どれくらい通わなきゃいけないの?とか、本当に治るの?などが多いです。はっきりいってこのような質問は人によってその答えも違うので、ここで安易な回答は控えておきます。ですから、いつでもお気軽にご相談ください。



## 立体動態波と3DMENS

昨年12月から導入した最先端治療機器をご紹介します。すでに多くの患者さんにご利用いただいていますので、大体どのようなものかはおわかりかと思いますが、まだご利用いただいたことのない方もおられますし、この治療器をご利用いただいた方も今一度、ご理解していただきたいと思えます。

### 立体動態波とか3DMENSって???

専門的なことは難しいので、簡単に説明させていただきます。次の3点が今までの電気とは違います。

- ①とても深いところまで電気を流すことができます。
- ②鎮痛効果がとても高いです。
- ③今までの電気と比べてビリビリ感が少ないです。

下の写真は今までの電気と立体動態波の比較写真です。

ほら、全然違うでしょ!?今までの電気は電極が一つ。立体動態波は3つもあります。だから深いところまで電気が入るんです。そして名前の通り、立体的に電気を流すことができるんです。※立体動態波¥300~



←これが今までの電気!  
中に電極が1つだけ  
入っています。

こっちが立体→  
動態波の電極!  
ほら、3つも電  
極が入ってるで  
しょ!



# 新院内

2015.4.1 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

進化する  
肩こり治療!

立体動態波!?

ウソ!?! ホント!?!

機能低下  
セルフチェック

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん

## 次回のテーマ

機能改善プログラム

アイシングの勉強

ハンドジェル  
のご案内

そうだ!  
ストレッチしよう

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん



# うちのごはん

by くらかわ



さっと一品！  
～山芋の豚肉巻き～

## 材料

- ・豚バラスライス (400g)
- ・山芋
- ・すき焼きのたれ (適量)  
※大さじ3～5
- ・水

## 作り方

- ①山芋を1cm角で10cmに切る。
- ②①に豚バラスライスを巻く。
- ③フライパンに②を敷き詰める。
- ④すき焼きのたれを入れ、水を肉巻きがスレスレに浸かるくらい入れる。
- ⑤落し蓋をし、途中で裏返したりしながら、中火で10分。
- ⑥落し蓋を取り、強火で水分を程よく飛ばして出来上がり。



## カレンダー

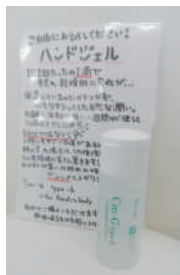
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## お知らせ！

『機能改善プログラム』5月の予約もかなりうまってきました。ご希望の方は、お早めにご予約ください。また、機能改善プログラムのご相談もいつでもお気軽に院長までどうぞ。

## ハンドクリームを使っている主婦の方へ

お手入れが楽なハンドジェルは、お気軽に当院のトイ

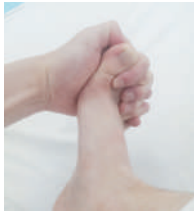


①赤ちゃんを触れない。  
②食事の準備ができない。  
(食材を触れない)  
③洗い物をするときにこれ。このような使いにくさから手入れが十分できていなかったり、たくさん使ってしまう、すぐにクリームを使い切ってしまうという事態になっていないでしょうか？当院のトイジェルは、そのようにお悩みを一掃するハンドジェルで、さらにベタつかず、少々洗い物をしてその保湿力は衰えません。試してみたい方は、お気軽に当院のトイ

乾燥の冬は過ぎましたが、手あれ、ひび割れ、手の乾燥でお悩みの方は多くおられます。あなたもそのような理由でハンドクリームを使っているのではないのでしょうか？

## そうだ！ストレッチをしよう！

今回で10回目となるこのストレッチのコーナーですが、今までご紹介させていただいたストレッチは実践していただいているのでしょうか？以前のストレッチが知りたい方は、受付で過去の院内新聞をもらってください。また、もうちょっと詳しく知りたい方やスポーツ選手は、受付で「ストレッチの極意」というツールを配布していますので、お気軽にお申し出下さい。



さて、今回のストレッチは足裏のストレッチをご紹介します。だんだん暖かくなってきて、歩く機会も増え、足のむくみやだるさ、張っているような症状がある方におススメのストレッチです。では早速やってみよう！(左写真①、右写真②)

## 【方法】

まず①手の指を足の指の間に深く入れ、そして②そのまま指を反らします。めっちゃ痛いですが、でもめっちゃあとがスッキリします！30秒ほど指を反らし、元に戻します。これを3～5回行なってください。



今回紹介するのは岡崎！

おすすめの〇〇屋さん  
今月は「パイの店 マーテル」



住所：岡山市北区桑田町 13-19  
電話：086-223-8939  
営業：10:00～19:00  
定休日：日曜日

このお店は比較的珍しいアメリカンパイの専門店です。何十種類もあるパイの中から、日替わりで何種類かが提供されるのですが、どれもおいしいです。手作りって感じの優しいスイーツですね。私のおススメはクリームパイとチョコパイです。…ただこのお店…すぐわかりづらいところにあります(汗)。住宅地の中で道も狭いので、車で行く方は近くのコインパーキングにでもとめていかないと無理かもしれません。でもそこまでしてでも行く価値のあるお店です。

## 「機能改善プログラム」 今までに何回【腰痛】になりました？

早速ですが… 質問！

- 長時間歩いていて腰痛になったことがある？
- 今までに3回以上ぎっくり腰になったことがある？
- ぎっくり腰まではないが、よく腰痛になる？
- よく背中が痛くなる？
- 歩くだけでも膝が痛くなる？
- よくこける？つまづく？



上の質問、一つでも当てはまるものがあつた方は、脳にアプローチする『機能改善プログラム』をお勧めします。ちなみに上のような原因で痛みが出るようなことは、普通はあまりありません。おそらく体の使い方、使われ方(脳の指示)が誤っていると思われる。

私たちは、怪我が発生してから力を発揮する職業ですが、当院ではこの機能改善プログラムがあります。これはどちらかと言うと予防医療に近い意味があり、これからは怪我をしない、痛みが出ないようにしていく、そんな治療となります。もちろん、自分の体が今どんな状態かということから、将来どんなことになりうるかまでわかります。

機能改善プログラム  
予約受付中！

## アイシングの勉強



アイシングは、怪我をした時に最も重要な処置です。しかし、その方法のほとんどは間違っているんです。私は、この度学会にて「アイシング」について、研究発表をしました。その研究で得たことを、皆さんにもシェアさせていただき、ぜひ正しいアイシングを実践していただけたらと思っています。

意識消失、ショック、頭部外傷、大量出血の場合や、骨折・脱臼により著しく変形しているときは、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

### Q1. いつするの？

アイシングは負傷後、5分以内に行なうとかなり腫れを抑えることができます。すぐにあてることができなくても、できるだけ早めにあてることが重要です。

### Q2. 何で冷やすの？

冷やすものは、ナイロン袋に同量の氷と水を入れ、口を縛ったものを直接患部に当てます。手であてるとすぐに氷が溶けたり、手も冷たいので、包帯とかでぐるぐる巻きにするといいかと思ひます。ちなみに湿布は無意味もしくは悪化、治療を長引かせてしまいます。また、氷嚢、アイスノンは冷却効果に乏しく、アイシングに適していません。



### Q3. どれぐらいの時間あてるの？

最低でも15分。長くても30分までです。腫れがひどい場合は、30分あけてまた同じように冷やします。これを3～5回行ってください。

## アイシングの鉄則！

1. アイシングをするときは氷と水！
2. ナイロン袋に入れる！
3. 最低でも15分あてる！

## 新院 間内

2015.5.1 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

機能改善プログラム

アイシングの勉強

ハンドジェルのご案内

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

スタッフの  
GW

じゅん整骨院  
公式HP

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



～魚肉ソーセージの  
じゃがたま揚げ～

- 材料
- ・じゃがいも (1個)
  - ・卵 (1個)
  - ・魚肉ソーセージ (1本)
  - ・片栗粉 (大さじ1)
  - ・マヨネーズ (大さじ1)
  - ・めんつゆ2倍 (小さじ1)
  - ・塩こしょう (少し)

- 〈作り方〉
- ①じゃがいもと卵をゆでてつぶす。
  - ②魚肉ソーセージ以外の全てを①に入れて混ぜ合わせる。
  - ③中火の油できつね色になるまで揚げたら完成。



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!**  
『機能改善プログラム』  
第1期はとても多くの方にお申込みいただきありがとうございます。さて、第2期の募集はこの6月からです。2期は7月からの開始となりますので、定員もあるので早めにご予約ください。

読書の秋到来! ということで…  
**心の本棚**



あなたは決断力が  
ありますか?  
『決断力』  
私はもともととても優柔不断。開業して間もない頃、ふと立ち寄ったコンビニでこの本と出会いました。いつもは軽く立ち読みして、買わずに帰るのですが、このときは引き付けられるようにこの本を持ってレジへと進んでいました。家に持ち帰りゆっくり読むと、私の心にグサグサささる言葉ばかり…。読むのが嫌になるくらいでしたが、この本を読み終えたくらいから、事あるごとにこの本のことを思い出します。もう販売されていないかもしれませんが、この本は私にとっても重要なことを教えてくれた一冊です。もし探してなかったら、個人的にお貸ししますので、私に聞いてください。



**そうだ! ストレッチをしよう!**

梅雨突入ですね。晴れの日も少なくなってきて、外出も少なく身体の動きも少なくなる季節です。こんなときでも手軽にできるのがストレッチです。  
今回は脇腹のストレッチをご紹介します。このストレッチで腰痛や肩こり、お尻周りの症状が軽減します。ぜひやってみてください。



一緒に背伸びを  
すると、  
なお効果的!

- 【方法】
- ①まず手首をもちます。
  - ②肩幅くらいに足を広げます。
  - ③後は持った手首を引っ張りながら身体を横に反らします。
- ※写真のように左側を伸ばすとき、右や左に重心を変えようと少し伸びるところが変わりますよ。

**総社にあるうまいラーメン屋**

総社にあるのですが、たまには少し遠出してラーメンなんてのもいいんじゃないでしょうか。さて、今回は総社にある少し有名(たぶん)なラーメン屋さんを紹介します。ご存知の方もおられるとは思いますが、ここのラーメンはめちゃくちゃ辛いやつがあります。私が頼んだのは真ん中の辛さでしたが、辛いのが好きな方は意外といけるかもしれません。辛いラーメンばかりではありませんから、お子さんも連れていてもOKです。もちろん辛さだけでなく、スープにも満足でき、また具材にもこだわっているらしく、とてもおいしかったですよ。

「鬼の城」 ラーメンということは…今回紹介したのはやっぱり院長でした!



住所: 総社市地頭片山5-1  
電話: 0866-92-0666  
営業: 11:00 ~ 15:00 17:00 ~ 21:00  
金・土・日曜日 11:00 ~ 22:00  
(O.S.は閉店30分前)  
定休日: 月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日)



スタッフは  
**ゴールデンウィーク**  
にこんなことしてました!



皆さんはGWどのように過ごされましたか? 私はとても忙しいGWでした。初日はみろくの里へ。2日目は矢掛に新しくできた公園で芝漕ぎ。3日目は庄原の国立公園に。4日目は子供と一緒に美容院へ。全部日帰り。さすがに疲れましたが、日頃あまり家族サービスができていないので、たまにはいいかもしれません。そういえば29日には家で焼き鳥もしました! ところでなんですが、今年うちに新しい家族が増えました。なもんで今までよりもさらにぎやかになりました。新しい家族が…豆芝の「てつ」です。ま~またこいつがなかなかのやんちゃもん。もし整骨院で見たときにはちょっとだけ相手をしてやってください。

↑院長 ↓岡崎

今年のGWは天気もよくお出かけ日和! 釣りでも行こうか? 遠出もいいな〜…と思うだけで終わりました。家の草取りや片付けをしたくらいで、あとはひたすらまったりしてました。友人がゲームバーを始めたので遊びにも行きました。古い友人と久しぶりに会うのは楽しいですね。ついつい朝まで話し込んでました。そしてそのままの足で京橋の朝市へ。いろいろと美味しいものをつまんで帰りました。今年も秋も大型連休があるようなので、そのときはお出かけしたいと思います。



**テレビやインターネットは10年以上遅れてる!?**  
正しい情報を最速で発信!

**じゅん整骨院公式ホームページ**

最近では情報過多の時代と言われていて、そしてその情報の信頼性に関しては、あまりいいものではありません。テレビで言っていたとか、お医者さんが言っているからとか、今まではこうだったとか、…。でも医療は日進月歩です。日々その内容に変化があります。また、テレビは身体の情報に関して、とくに怪我や肩こり、腰痛に関する情報においては約10年くらい遅れています。

しかし一般の患者さんからしたらそれが新しい情報として、間違っていないと受け入れてしまいます。そもそも間違っているかどうかはわかりません。私はそのような理由からもテレビをよく見るようにしています。そして正しいかどうか、よく調べるようにしています。もし何かわからないことがあればいつでもご相談ください。特に私が気になったことは、じゅん整骨院の公式ホームページ(PC版)の左下にある、「当院のブログ」にも書き込んでいますので、いつでもご覧下さい。

このボタンです↓

じゅん整骨院 検索 当院のブログ

**新院  
間内**

2015.6.1 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

- スタッフのGW
- じゅん整骨院公式HP
- 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

- 機能改善プログラム
- 院長活動報告
- 水分補給
- 扇風機設置しました
- 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



## ～チーズ釜玉うどん～

材料

- ・うどん (1玉)
- ・生卵 (1個)
- ・麺つゆ (適量)
- ・粉チーズ (大さじ1～2)
- ・黒コショウ (少々)
- ・揚げ玉 (大さじ2)

〈作り方〉

- ①茹でたてのうどんに生卵をおとし、すぐ混ぜる。
- ②麺つゆをさっとかけ、さらに粉チーズ、黒コショウ、揚げ玉をかけて出来上がり。
- ③お好みで青ネギを。



## 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!

『機能改善プログラム』さて、本文にもありましたが、7月より第2期機能改善プログラムが始まります。

第2期の最終受付は、7月末日までとなっていますので、ご希望の方はお早目にお申し込みください。

また、少しでも興味のある方はスタッフまでお気軽にご相談ください。他にも、受付で機能改善プログラムの資料をお渡ししますので、しっかり精査し、お申込み下さい。

## 夏バテ、熱中症要望の極意!

### 水分補給!

◆水分補給をちゃんとしないとこんな症状が…

便秘、頭痛、足がつる、免疫力の低下、めまい、立ちくらみ、足のむくみ、脳梗塞、熱中症、寝違えなど様々な症状を引き起こす可能性があります。もちろん水分不足が全てではありませんが、その一因になっているのです。

◆摂りすぎもダメ!

実は水分を摂りすぎてもダメなんです。よく考えるとわかるのですが、水分を摂りすぎると、当然身体の中は薄まります。そうすると身体は痙攣を起こしたり、水中毒といった疾患を患ってしまいます。また、摂取のタイミングによっては食欲がず、夏バテの原因にもなってしまいます。

◆正しい水分補給とは?

- ◎一日 1.5L前後が目安
- ◎一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むこと (一回当たり1～2口くらい)
- ◎飲み物はお茶やお水などなんでもよいが、コーヒーや紅茶、アルコールはカウントしないこと
- ◎スポーツドリンクは2倍に薄めること

以上のことをよく守って正しい水分補給を心掛けてください!

### 高い温熱効果がゆえに夏は汗だく…

### 手の外傷で最も効果的な治療器の欠点を克服!

当院では、手や腕の温熱治療器「バイサイザー」という県内ではちょっと珍しい機器を導入しています。

温泉に手を浸けているような感じで、ジェットバスが噴出するため温熱効果が高く、手の外傷の早期改善にはとても有効な治療器です。

しかし、その温熱効果が高いがゆえに、夏は汗だくになってしまうという欠点がありました。それでも治療としてはとても重要度が高く、患者さんにはぜひ快適に受けていただきたい、そのような思いから小型の扇風機を設置しました。もう設置してから2か月ほど経つので、ご存知の方も多いかと思いますが、風だけでなく、香りも届けてくれます。

このように手の怪我をしたときは、夏場でも安心して当院のハイレベルな施術を受けていただけます。



おすすめの〇〇屋さん  
取材拒否の名店!!  
倉敷にあるうどん屋さん  
「天乃うどん店」

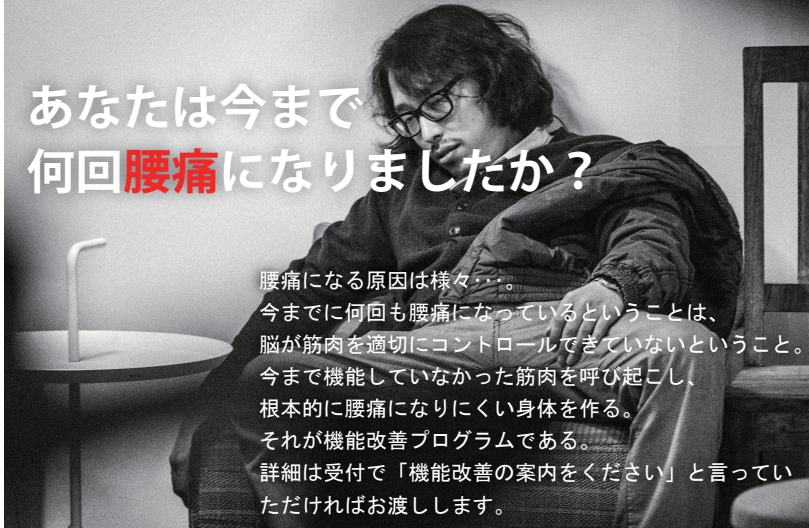
今回は、倉敷にあるうどん屋さんを紹介しします。またちょっとわかりづらい場所にあるのですが、すごくおいしいので紹介したいと思います。

コシの強いうどんというより、粘りの強いグニーンとしてモチとした麺をしています。この味はここでしか食べることができないと思いますので、ぜひ一度行ってみてください。



住所: 倉敷市粒満 758-1  
電話: 086-425-5401  
営業: 10:00~17:00  
定休日: 月、第2・4日曜日

## あなたは今まで何回腰痛になりましたか?



腰痛になる原因は様々…。  
今までに何回も腰痛になっているということは、脳が筋肉を適切にコントロールできていないということ。今まで機能していなかった筋肉を呼び起こし、根本的に腰痛になりにくい身体を作る。それが機能改善プログラムである。詳細は受付で「機能改善の案内をください」と言っていただければお渡しします。

## 院長の活動報告

### ◆学会発表

写真は今年2月に岡山県で行われた冬季学術研修会(いわゆる学会)の様子です。私はアイシングに関する研究を行い、岡山県の先生方の前で発表しました。そして、なんと岡山県で選出され、先日尾道市で行われた、中国ブロックの学会で岡山県代表として発表させていただくことになりました。100人以上の専門家が集まる中、パワーポイントの操作を誤り、あたふたしてしまいましたが、なんとなんと最優秀賞に選ばれました。さらに、その後に森之宮医療大学の先生の特別講演があったのですが、その講演の中で、私の発表に対してお褒めの言葉いただきました。

今回の発表を通して、今まで常識と思って全く疑いもなかったことが、実は全くのでたらめであったり、その解釈が違っていたりすることに多々気づかされました。このことは、これからの私の治療概念に大きな影響を与えることかと思えます。

### ◆機能改善プログラム

4月から始まった「機能改善プログラム」ですが、7月から第2期が始動します。この機能改善プログラムは、物療機器メーカーや業者さんの目にもとまり、セミナー依頼を受けました。そして先日、正式に9月に福山市にて開催することが決定しました。この機能改善プログラムを多くの方に習得していただき、様々な悩みを持つ患者さんに提供していけたらと思っています。



### ◆エコー(超音波診断装置)の導入検討

エコーと聞くと、お腹を診るものというイメージが強いかもしれませんが、最近は整骨院での導入も増えてきています。しかし、読影技術や高度な解剖学的知識が必要なこと、そして機器が高価なことからまだまだ整骨院業界では、一般的に普及していないのが現状です。当院では、的確な病態把握をすることを治療理念としています。よってその治療理念の下、このエコーの導入を検討しています。

エコーの導入により、骨折や靭帯損傷の細かな経過や予後を適切に把握することができ、さらに微細な損傷や表面からはわからない病態把握が可能となり、結果的に施術効果を最大限にまで上げることができるようになります。

最短で7月中、遅くとも8月の導入を検討しています。

## 新院 間内

2015.7.1 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

機能改善プログラム

院長活動報告

水分補給

扇風機設置しました

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん

## 次回のテーマ

周年記念パー  
ティーのご案内

心の本棚

ハマリモノ

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



夏の一押し!

～山形の郷土料理「だし」～  
材料

- ・なす (1本)
- ・きゅうり (2本)
- ・みょうが (1個)
- ・しそ (5枚)
- ・めんつゆ3倍 (60cc)
- ・砂糖 (小さじ1)

【作り方】

- ①基本はなすときゅうりで香味野菜はお好きなものを。ねぎを入れてもおいしいですよ。また、納豆昆布を入れてトロトロにしたり、茹でて叩いたオクラ、あられ切りした長芋などもおすすめです。野菜の割合は自由です。
- ②なすを細かくあられ切りにする。切ったそばから水に浸しておいてアク抜きをする。
- ③きゅうりも同様にあられ切りにする。
- ④さらしたなすの水気をよく切り、そのザルにきゅうり、みじん切りのみょうが、しそを切って順に加えていく。
- ⑤大きめのタッパーやふた付きの保存容器などに④とめんつゆ、砂糖を入れてなじませれば完成!



# 心の本棚



夏休みの宿題…  
苦手な読書感想文に最適!

## 「この世で一番大切な「カネ」の話」

8月、…、学生の諸君は夏休みを堪能している頃だろうか。でも宿題はできているかな? なかでも読書感想文は苦手な宿題の一つなんては…? そんな諸君におすすめな本を今日は紹介したいと思います。

この本は西原恵里子さんという漫画家さんの自伝エッセイ本です。小さなころから貧乏に苦しんできた中で作者さんが学んだ人生の根本部分を伝えてくれます。難しい言葉はほとんど出てこないの読みやすく、読むと意見がきつと出てくる、そんな本です。あとはその意見を原稿用紙に書くだけです。さあ、早く宿題済ませていっぱい遊ぼう!!!

## Q & A

### Q. 腰痛対策に腹筋や背筋をするといいと聞いたのですが本当でしょうか?

A. 昔から腰痛には腹筋や背筋のバランスが悪いとか、筋力が足りないからとよく言われていますね。しかし、実はこれ、全くのデタラメです! 逆に腹筋や背筋をすることで腰痛になったり、腰痛の方は悪化させる危険性があるので、絶対に行わないでください。ではそのロジックについて解説します。まず腹筋や背筋は背骨に対してほぼ平行に走行しています。よってこれらの筋肉が収縮すると、背骨に対して圧迫力がかかるということになります。さらに、これらの筋肉はアウトマッスルと言って、体の外側にあるとても大きな筋肉です。そのアウトマッスルのトレーニングをすると、インマッスル(体の深部にある筋肉)が弱まります。すると、体幹の安定性が損なわれ、結果的に腰痛になりやすくなってしまいます。このような理由から、腹筋や背筋は行わないほうがよいと考えられるのです。ではどうすればいいの??? それは…じゅん整骨院に行くこと。というとちょっとやらしいですが、体のことはとても難しいです。専門家がいますから、専門家に任せるのが一番です。ご自身で気をつけることとしては、水分摂取。水分が不足すると、体は脱水状態となり、筋肉は硬くなり、腰痛も引き起こされやすくなります。何かわからないことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。そして、ちょっとした痛みもあまり放置せず、お早目にご相談ください。



おすすめの〇〇屋さん  
西川原にあるらーめん屋さん  
「萬楽」



住所: 岡山市中区浜 3-6-16  
電話: 086-273-2366  
営業: 11:30 ~ 14:00  
17:00 ~ 翌1:00  
定休日: 日曜日

はい、またラーメンです! ま〜許してください。今回は西川原にある先日行ってきたばかりのお店です。実はこの日、違うお店に行くつもりだったのですが、そのお店が日曜日にもかかわらず休みだったので、偶然みつけた萬楽に来たというわけです。お客さんが少なく少し入りこまったのですが、味はなかなか。豚骨のうまみがよく出て、また食べたくなる味です。近くを通った時にはぜひよってみてくださいね。

# おかげさまで、開院6周年! 開院記念パーティーのご案内

9月7日で当院は開院6周年となります。この6年間、当院は常に様々なことに挑戦してきました。今年上半期の大きな変化としては、機能改善プログラムの開発、超音波診断装置の導入です。これからは整骨院として常に最高レベルの施術を患者さんに提供していきたいと考えております。

そして、もう毎年恒例となりましたが、「じゅん整骨院開院記念パーティー!」を今年も開催したいと思います。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ください。(写真は昨年の様子です!) ※定員があるのでお早めにお申込み下さい!



## ◆エコー (超音波診断装置) の導入

8月より、MRIやレントゲンよりも鮮明な画像を安価で見ることが出来る最新鋭の超音波診断装置を導入いたしました! 骨折や靭帯損傷の細かな経過や予後を適切に把握することができ、さらに微細な損傷や表面からはわからない病態把握が可能となります。

エコーと聞くと、お腹を診るものというイメージが強いかもしれませんが、最近は整骨院での導入も増えてきています。しかし、読影技術や高度な解剖学的知識が必要なこと、そして機器が高価なことからまだまだ整骨院業界では、一般的に普及していないのが現状です。

骨折、捻挫、突き指、打撲、肉離れ、野球肘、肩の痛みなど、より詳細な検査のもと、今までよりもさらに的確な病態把握および施術に努めていきたいと思えます。



受付の島田です!  
よろしくお祈いします!



7月18日からじゅん整骨院の受付として入職しました『島田朋夕(しまだともゆい)』です! まだまだ覚えていないことだらけで、皆さんにもご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、1日でも早く皆さんの完治へのお手伝いができるよう、毎日笑顔で頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します(^o^)/

# 新院 間内

2015. 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

周年記念パーティーのご案内

心の本棚

エコー導入!

Q & A

おすすめの〇〇店

うちのごはん

## 次回のテーマ

ウソ? ホント?

スタッフの盆休み

そうだ!  
ストレッチをしよう!

機能改善プログラム  
第3期先行予約!

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					



# うちのごはん

by くらかわ



夏はこれ！  
～ツナマヨ素麺～

- 材料 (2人分)
- ・湯がいた素麺 (3束)
  - ・ツナ缶 1缶
  - ・きゅうり 1/2本
  - ・塩 適量
  - ・コショウ 少々
  - ・マヨネーズ 適量
  - ・麵つゆ

- 〈作り方〉
1. ツナサラダを作る
    - 1) きゅうりを千切りにし、塩をふって絞る。  
(そうめんと絡みやすくなるので千切りがオススメ！)
    - 2) 1)、ツナ、マヨネーズ、コショウを混ぜる。

2. ゆがいたそうめんを1.を混ぜてお皿に盛る。
3. 麵つゆにつけて召し上がれ♪



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			

おすすめの〇〇屋さん  
総社にあるラーメン屋さん  
「塩元帥」



## これが機能改善プログラムの全容！

【『脳』はハードディスク???

あなたもご存知の通り、身体の動きは『脳』が制御しています。パソコンでいうところのハードディスクにあたるんです。

基本的に脳は、動きを起こす前に動かすための筋肉、その力量、さらにはそのタイミングや順序を予めプログラムしています。そして、そのプログラムを実行に移し、実際に身体を動かしているのです。他にも、身体の状態から様々な判断を行い、適切に動作を遂行するようにコントロールしています。

しかし、その脳においてプログラミングの段階でエラーが生じていたらどうなるのでしょうか？そうです。必ず身体に不具合が起こります。パソコンも一緒ですね。ハードでエラーがあれば、必ず不具合が出ます。これを修正するのが機能改善プログラムです。

### どんなことをするの???

**体幹の安定化**  
**機能低下した筋肉の再教育**  
**脳における運動制御の改善**を行なっていきます。

と言ってもわかりにくいですね…。具体的にあなたが受ける内容としては、写真のように足をあげて力を入れてもらったり、少しお腹に力を入れてもらったりします。また立体動態波という特殊な治療器を筋肉にあてたりもします。全部で15～20分程度の施術となります。



筋肉の再教育とか脳の運動制御を改善するのに必要な期間は、**たった週1～2回で3ヶ月！**

**機能改善プログラムの概要**

機能改善プログラムは、個人差はあるものの、おおよそ週に1～2回、3ヶ月間のプログラムとなります。右の表はおおまかな改善までの道のりです。最初は、16種類もの検査を行い、あなたの身体の状態を把握します。1カ月に1回定期検査を行い、3カ月後全ての検査をクリアできたらご卒業となり、卒業証書をお渡しし、後は定期検査のみとなります。

機能改善プログラム	
○	受付または電話で予約
○	診察・検査
○	機能改善プログラムスタート
○	1カ月後に定期検査
○	検査の結果をもとに再プランニング
○	3カ月後、全ての検査をクリアで、卒業式！
○	定期検査

第3期は10月スタート！9月から先行予約受付開始となります。詳しくはお気軽にご相談ください。また、ご相談いただいた方には特別案内ページのパスワードをお伝えさせていただきますので、ご参考までどうぞご覧ください。

お前もラーメンか！と言われてしまいそうですけど、今回は僕もずっと行ってみたかったラーメンを食べれたので紹介させていただきます。

180号線ずっと北に行くところにある総社の塩ラーメン屋さんです。

玉子少なめの平打ち麺で、脂も少なめ。焦がしネギとニンニク、柚子の風味で上品なあっさりとしたラーメンでした。スタッフの対応もよく、塩ラーメンを食べたい方はぜひ一度お試しを！



住所: 総社市窪木 1000-3  
電話: 0866-94-3580  
営業: 11:00 ~ 24:00  
定休日: 年中無休

## Q. 骨盤矯正で痩せるってホント???

はい、無理でしょ…。理論が不明です。骨盤の歪みが、体重増加をもたらしているということはありません。ですから、骨盤矯正をしても痩せることは物理的にないと考えられます。もちろん一時的には細くなったように感じるかもしれませんが、ほんとは一時的なものでしょうね。

最近では、骨盤矯正という言葉がかなり一般的になってきていますが、あまりすすめはできないのが現状です。例えば、骨盤を矯正することで腰痛を改善するというのもよく言われていることですが、実際には10年以上前の論文でこのことは否定されています。

情報過多の時代です。何が正しくて何が間違っているのか、専門家さえその判断が難しい時代になっています。何か気になることがありましたらいつでもご相談ください。



## ----- スタッフのお盆休み -----

**院長** 私の盆は、嫁の実家→私の実家。もう毎年恒例となっています。嫁の実家では、子供と近くの運動公園にある遊具で遊びましたが、ま～暑いのは私の実家へ。今年は、天然のウナギをもらったということで、庭でバーベキュー！やっぱり天然物は食べ応えが違う！肉厚でゴムのような食感。あ、あまりおいしそうには聞こえませんが、でも美味しいです。夜には子供たちの前でパバのすごさを見せてやると言わんばかりに、跳ね起き(ネックスプリング)をして首を傷めてしまったお盆休みでした。



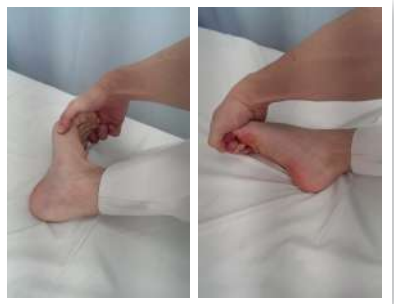
**岡崎** 今年のお盆は、久々にいとこの子供たちが帰ってきたので、甥っ子と姪っ子、そしていとこの子という大所帯で楽しくはしゃいできました。プールに行ったり、カラオケに行ったり、何とかついていけましたけど、自分ももうおっさんだと実感しました。晩には友人たちと遊び、日曜はしっかり体を休めました。若いエネルギーをたくさんもらったので、より元気に頑張っていきます！



## そうだ！ストレッチをしよう！

まだまだ残暑が厳しいですが、段々と身体を動かすことの多い気候になってきましたね。遊歩道でも散歩する方が増えてきたのを実感します。しかし、運動量が増えると、それに伴いケガの数も増えます。適切なウォーミングアップとクールダウンで、健康の維持増進はもちろん、ケガの予防をしましょう。

今回は足のストレッチを紹介しますが、これはストレッチの時間を調整するだけで、ウォーミングアップにもクールダウンにもなる、またケガの予防にもつながる、さらに運動能力までもあがるとても万能なストレッチです。ぜひこの機会に覚えていただきたいと思います。



**新院内**

2015.9.1 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**

ウソ？ホント？

スタッフの盆休み

そうだ！  
ストレッチをしよう！

機能改善プログラム  
第3期先行予約！

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん

**次回のテーマ**

周年記念  
パーティー

スタッフのSW

Q & A

院長活動報告

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



## ～レンコンのマヨ唐揚げ～

材料

- ・レンコン (200g)
- <下味>
- ・コンソメ (小さじ1)
- ・塩 (小さじ1/2)
- ・水 (大さじ1)
- ・マヨネーズ (大さじ1)
- ・昆布茶 (小さじ1) お好みで
- <衣>
- ・小麦粉 (大さじ1)
- ・片栗粉 (大さじ2)

<作り方>

1. レンコンを好みの薄さに切り、アク抜きをする。
  2. レンコンの水気を切り、下味の材料を混ぜて、5分程度からませる。
  3. 衣を絡めて油で揚げ、両面2分程度揚げて完成！
- ※2度揚げするとよりサクサクになっておいしいですよ。



## 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  
ザ・チキンカツ!  
「鳥まる」



# Q & A

## Q. 冷えるといろんなところが痛くなるような気がするんですけど、やっぱり冷えるのはよくないんですか？

確かに、冷えるとよくない感じがしますね。しかし、実際冷えるだけで、身体の組織が壊れてしまうわけではありません。よって、冷えることで痛みが出てしまうというのは、少し医学的ではありません。



でもでも、、、どこかをすでに傷めている場合は、冷えることによって痛みを増強させる可能性があります。これは冷えることで血行が悪くなったり、痛みに敏感になってしまうことが考えられます。逆をいうと、温めることで症状は軽減しやすいということになります。ここで注意しなければならぬことは、傷めたばかりの時は(おおむね2～3日)は、患部を温めてはいけないということです。このような場合、患部は冷やさなければなりません。このように、冷えることで痛み出すことはないけど、すでに傷めている場合は、痛みを増強させる可能性があるということです。冷やするか温めるかの判断は、専門家でも難しいところですよ。迷ったらいつでもご相談ください。

## 院長の活動報告

9月は2つのセミナーに参加し、超音波画像診断装置(エコー)の技術、知識を高めてまいりました。エコーは詳細な解剖学を熟知しておかなければならず、また、その当て方によって組織の描出できるできないが左右されます。よってエコーを行うには高い技術が必要となります。そのため、今後もその技術を高めていこうと思っています。



ということで、10月もエコーの勉強会1件があり、より詳細な病態が把握できるように勉強してまいりたいと思います。

10月にはほかに治療技術のセミナーが福山であるので、さらなる技術向上に向け、しっかり学んできたいと思っております。また、18日には私が講師として福山でセミナーを行ってきます。以前より講師の依頼があり、今度は私が多くの先生の前で、講師として治療技術や知識についてお伝えしてきます。10月はほぼ休みはありませんが、GWやSWでしっかり家族サービスもできたので、10月は自己成長のため、そしてじゅん整骨院の理念に沿い、常に学びの精神で知識や技術ばかりでなく、人間としてもさらに成長していきたいと思っております。

なんでも挑戦！やらないと何も起こらない。そして何も変わらない。



今回はラーメンじゃない！ラーメン以外も食べてます！以前患者さんがFace bookにあげていて、とてもおいしそうだったので、探して行ってきました。写真はチキンカツ定食！この肉厚、肉汁は想像を超えるもの。ちなみにここにはめっちゃくちゃでかいチキンカツがありましたよ～！誰か挑戦してみてください。  
住所：岡山市南区福吉町30-18  
電話：086-261-7055  
営業：11:30～14:00(日曜休み)  
17:00～24:00(23:30)  
(日・祝は23:00まで)  
定休日：不定休

次は11年後！?

SW シルバーウィーク

今年のSWはなんと最大で9連休！GWよりも長い休日を過ごした方も少なくないのではないのでしょうか。じゅん整骨院は基本暦通りなので、4連休でした。でも普段こんなに休みがあることもないので、ゆっくり?できました。

というわけで、SWに院長と岡崎はどんな過ごし方をしていたのか…今後また休みの時の参考にしてもらえたらと思います。

院長

はい、私は徳島県に行ってきました！徳島県の中尾山高原というところです。高松西インターを降りて、すごく細い道も含めて1時間半は走りましたね。この中尾山高原でコテージを借りて、家族と私の両親、そして愛犬でつとワイワイしてきました。残念ながら写真を撮っていません…。すごく遠かったんですが、途中、道の駅に寄ったり、滝を見つけて車を止めたり、特に印象的だったのは、中尾山近くの川がとんでもなくきれいだったことですね。こんなに透き通った川を見たのは初めてです。帰りに、高松空港横にあることもの園へ。無料で遊具や、施設内での体験、水遊び、さらに飛行機の中にも入ることができました。



2日間でしたが、ギュッと詰まった旅行でした。帰りの車、、、やはり子供たちは爆睡。特にらんはいつものこの顔。おうちに無事帰りました。



岡崎

GW以来の大型連休！お盆はおとなしくしていたので、このSWは活発に動いてきました！まず初日は神戸で買い物。人気の雑貨屋はすごい人で、少しのそくのも大変でした。そして次の日ははるばる西へ！とりあえず本州を抜けようと九州を目指しました。



橋を越えスペースワールドへ！意外と人が多くてびっくりしました。そのあとはラーメン等をひたすら食べ大満足！！ほぼ睡眠もとらず、ホテルで早めに朝食をとり、今度は山口へ！目的は車のCMでもよく使われている角島大橋の絶景です！

少し雲が出ていたので最高の状態ではなさそうでしたが、めちゃキレイ！日常から離れて、しっかりリフレッシュできたよお休みでした。

今年もあと、3か月ほど…。やり残しのないように、充実した毎日を送ってくださいね。



# 新院 間内

2015. 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

スタッフのSW

Q & A

院長活動報告

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん

## 次回のテーマ

新！ホットバック

スタッフのハマリもの

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





～具沢山手抜き  
ミートソース～

材料

- ・レトルトミートソース 2人前
- ・ビーフシチューのルー 1～2かけ
- ※合挽き肉 300グラム
- ※玉ねぎのみじん切り 2個
- ※人参のみじん切り 1/2個
- ※しいたけのみじん切り 3個

〈作り方〉

1. オリーブ油（またはサラダ油）で ※を炒める。
2. 1に水 200cc を入れて蓋をし、玉ねぎが柔らかくなるまで弱火で煮る。
3. レトルトミートソースを入れる。
4. 味とろみをビーフシチューのルーを入れて調整。おこのみで。

次回は簡単ホワイトソース…



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！

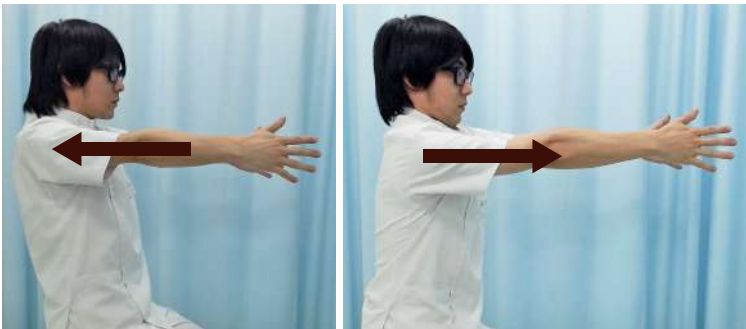
11/22（日）院長は、岡山武道館にて柔道の試合に出場してきます！頑張ってください！！

そうだ！ストレッチをしよう！

朝晩はめっきり毛布が恋しい寒さになってきましたね。前回の院内新聞のQ&Aコーナーで、院長が解説してくださっていますが、どこかを傷めている場合、冷えることで痛みを増強させることがあります。寒さによる痛みの軽減方法の一つとして、自宅でもできるストレッチを今回は紹介させていただきます。

今日は、肩こりや背中中の痛みやハリを感じる方に有効なストレッチを行なってみましょう。

今日のストレッチのポイントは姿勢と肘です。①姿勢を正して行うこと。②そして肘を必ず伸ばし、手が下がらないようにすることがポイントです！



読書の秋到来！ということで…

心の本棚

記憶力、創造力  
集中力が劇的に高まる！

『ザ・マインドマップ』



究極の思考ツールとして世界的に認められたマインドマップ。ノート法の一つとして開発されたものですが、これはいわば脳内を整理整頓できるツールでもあります。子供も絵を描くように楽しく書くことができるのが大きな特徴です。昔はキレイにノートをまとめる時間があつたら…とよく言われたが、実はそこに記憶力や創造力、そして集中力を高める秘訣が隠されていたのかもしれない。ただきれいにまとめる

だけではいけないけど、マインドマップを使えば、キレイにそして先ほど3つの効果が得られる。決して仕事上だけで使うものではなく、その対象は学生、主婦など幅広い。主婦や子供、ご年配の方まで幅広くこの思考を使うことで、日常の記憶力や集中力が上がる可能性がある。

ぜひゆっくり読んでもらいたい本の一つです。

おすすめの〇〇屋さん 今回は中華！

「桃花村」

昔からある中華料理屋さんです。以前から家族でよく行っているお店です。大体何を食べても間違いないので、大人数でいろいろ頼むのがお勧めです。

その中でも五目焼きそばと春巻きは特にお勧めです。お持ち帰りもでき、ランチもやっていますから、ぜひ一度行ってみてください。



住所：岡山市北区本町 10-16  
電話：086-233-1015  
営業：11:30～14:00  
17:00～21:30  
定休日：水曜日

あのオンセンスを販売している会社がつくったホットバック。  
血行促進による治療効果を最大に！

今までよりも温める範囲が広がったので、より血行が良くなります。

ホットバック。そうです。これはいつもベッドで電気をするときと一緒に温めるものです。以前のものはもう長く使い、少し温熱効果が落ちてきてしまったので、どうせならということで買い換えたのです。

実物が  
これ↓↓↓です！



これをタオルでくるみ、患部に当てます。実は欧米では近年、ホットバックは否定的になってきていて、実施しているところは少ないようです。いろいろな背景はあるようですが、日本ではまだ多くの治療院や病院のリハビリ施設で使用されています。

私は、理論的に根拠のないことは行いません。では、今からちょっと難しい話をします。ホットバックで患部を温めると、視床下部の温度調節機構の作用で血管拡張作用のあるヒスタミン様物質の分泌等により、皮膚の毛細血管が拡張して皮膚内の血流は2倍以上になります。

要は温めると、その刺激が脳へ行き、脳が患部の血管を拡げることによって、血流が良くなるということです。血行が良くなれば、壊れた組織の回復は早まるので、結果的に早く治るといことになります。

他にも、温めることによってリラクゼーションを図れ、筋肉の緊張を緩める効果もあります。この効果を、今度来院された際にゆっくり感じてみてくださいね。

ハマりもの

『サリ麺』



これからの季節は何といても「鍋！」でしょ！そしてその…オジヤ？うどん？いやいやサリ麺！！

中太縮れ麺が鍋のスープと絡みまくって、そして麺がスープを存分に吸い取り、その鍋でしか味わえない究極の麺に。鍋の区はサリ麺です！どんな鍋にも合う！しかもいくらでも食べれてしまう。食べすぎ注意です！

『ピノ薫るアロマ珈琲』

かなり甘さ控えめで、大分珈琲特有の苦みと渋みがあるアイスです。

他の珈琲味のアイスとはまた違い、ヤミつきになってしまうようなアイスです。



初めまして！！

立石 弘恵（女）

平成生まれ…

趣味：友達と買い物

特技：料理

立石さん！一言！

11月から入職した立石です。整骨院での仕事は初めてなので、わからないことがいっぱいですが、少しずつ覚えて早く患者さんの症状改善に私も加わることができるように頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

新院  
内

2015. 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

新！ホットバック

スタッフのハマりもの

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

年末年始のご案内

Q & A

X`mas ケーキ

第 4 期  
機能改善プログラム  
受付開始

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



～X`masに子供も飲める  
シャンパン（風）カクテル～

## 材料

- ・ミツ矢サイダー 80ml
- ・苺 3粒
- ・グレープフルーツジュース 小1
- ・砂糖、シロップ 適量

## 作り方

1. 洗った苺をつぶす。
2. サイダーとグレープフルーツジュースを混ぜたら完成！



ついでに…もう一品！

～クリームチーズディップ～

## 材料

- ・クリームチーズ 200g
- ・すりおろしにんにく 1片
- ・レモン汁 小1
- ・ブラックペッパー 少々

## 作り方

1. 常温に戻したクリームチーズに他の材料を全て混ぜ合わせれば完成。



## 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		

おすすめの〇〇屋さん  
うまい肉を食べたいなら  
「肉バル モック」

# 腰痛、、、その本当の原因は脳にあった！

## たった3ヶ月で脳に変化をもたらす最先端の腰痛改善プログラム

腰痛を改善するには2つの手法があります。一つはぎっくり腰になった時などに行う即効性のある方法です。これは痛みが強く、今すぐ症状を緩和させたいときに有効な方法です。そして、もう一つは根本的な腰痛治療です。そもそも腰痛になりにくくなる再発予防方法です。また、すぐく痛いわけではないけど常に腰に痛みや違和感がある場合は、この根本的な治療が必要となります。

## その根本的な腰痛治療とは？

それが「機能改善プログラム」なんです。機能改善プログラムとは、動きを制御する脳のエラーによる機能の低下を16種類もの検査で見つけ出し、そのエラーを修正するというプログラムです。今までは不可能といわれた腰痛の発生の原因の一つである身体側の問題を解決できるのです。この機能改善プログラムによって、そもそも腰痛になりにくくなるのです。さらに、腰痛になったとしてもその回復は今まで以上に早いです。



筋肉の再教育とか脳の運動制御を改善するのに必要な期間は、**たった週1～2回で3ヶ月！**

## 機能改善プログラムの概要

機能改善プログラムは、個人差はあるもの、おおよそ週に1～2回、3ヶ月間のプログラムとなります。全部で15～20分程度の施術となります。右の表はおおまかな改善までの道のりです。最初は、16種類もの検査を行い、あなたの身体の状態を把握します。1カ月に1回定期検査を行い、3カ月後全ての検査をクリアできたら卒業となり、卒業証書をお渡しし、後は定期検査のみとなります。

### 機能改善プログラム

- 受付または電話で予約
- 診察・検査
- 機能改善プログラムスタート
- 1ヵ月後に定期検査
- 検査の結果をもとに再プランニング
- ……
- 3ヵ月後、全ての検査をクリアで、卒業式！
- 定期検査

**第4期は1月スタート！12月から先行予約受付開始となります。さらに詳しく知りたい方は、機能改善プログラム特設ページをご覧ください。**  
なお、この特設ページには、今まで機能改善プログラムを受けられた方の実際の声も掲載しておりますので、ぜひ参考にいただければと思います。



以前、当院の周年記念パーティーでも行かせてもらった肉のうまいお店です。いろいろなコースがあるのですが、先日行ったときは前菜に写真のような燻製の盛り合わせが出てきました。これまたかなりおいしくいただきました。もちろんメインはお肉ですが、他のメニューもはずれがないことを確認できました！西川沿いにあるお店です。飲んだ後にでも少し寄ってみては？



住所：岡山市北区平和町5-27  
電話：050-5877-0494  
営業：【日～木】17:00～24:00 (LO23:30)  
【金・土】17:00～25:00 (LO24:30)  
定休日：無休

# 年末年始のご案内カレンダー

2015 12/20 院長 広島で セミナー	21	22	23	24	25 クリスマス	26 レセプト
27	28	29	30	31	2016 1/1 謹賀新年！	2
休診 受付していません。						
3	4 通常通り 受付	5	6	7	8	9

※年末は26日まで受付、年始は4日からの受付となります。  
※年末年始は交通事故が多発します。お車での帰省や旅行等はくれぐれもお気を付けください。なお、当院でお配りしている交通事故対応マニュアルがダッシュボードに入っているかご確認ください。

## Q & A

**Q. よく寝違えます！何か予防はできませんか？  
そもそもなんでこんなに寝違えるんですか？  
何か原因があるのでしょうか？**



誰もが一度は経験したことのある寝違え。そもそもなぜ寝違えは起こってしまうのでしょうか。理由は3つ！1つ目の理由は、枕の使い方。枕は首の根元まで入れて使わなければなりません。2つ目の理由は水分摂取不足による脱水。寝ている間に300～400mlほどの水分が失われます。体重の約1%の水分が喪失すると軽度の脱水と言われているので、普段からこまめにとり、さらに寝る前にも水分を摂取する必要があります。3つ目の理由は、寝返りの頻度。低反発系のマットレスや枕の場合、身体が沈みますので、どうしても他のマットレスなどと比べ、寝返りの回数が減ってしまいます。ということは、同じ姿勢を長時間取ってしまうことになるので、寝違えやすいといえるのです。この3つの理由から寝違えの多くは発生してしまうのです。



よって、枕を首元まで入れ、普段から水分摂取を心掛け、寝る前にも少し水分を摂る。そして低反発系のマットレスや枕などはできるだけ避けていただければ、ある程度の予防ができます。もちろん疲労など他の原因によって発生することもあります。3つの予防をすることで寝違えになりにくくなることは間違いのないでしょう。

## 今年のクリスマスケーキ、もう決めましたか？ 岡崎がお勧めする今年のクリスマスケーキとは！？

### 『バビヤージュ』

ムース系がおススメです！クリスマスなら、レアチーズの中に苺のムースが入ったフロマージュ・フレが美味しい！



### 『ジュ・フォヴィアン』

ここはシンプルなショートケーキがおススメ！ふわふわのスポンジと甘さ控えめなクリームで食べやすいです。



# 新院内

2015.12.1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

### 年末年始のご案内

### Q & A

### X`mas ケーキ

第4期  
機能改善プログラム  
受付開始

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん

## 次回のテーマ

謹賀新年！

### Q & A

### 心の本棚

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