



～スポーツ選手の朝ごはん～

今回は、スポーツ選手の朝ごはんについて、私なりの考えをもとに、そして実際に私が現役時代に食べていた朝ごはんについてご紹介させていただきます。まず、スポーツ選手は体重1kgあたり2gのタンパク質が必要といわれています。この量のタンパク質を食事だけで取ることはとても難しいので、私は、プロテインを摂取していました。プロテインは、他の栄養素もたくさん含まれているので、普段の食事ではなかなか摂りにくい栄養素が摂れ、一石二鳥です。最近では、朝ごはんを食べない選手が増えているようですが、当然良くないですね。今日は、私は現役時代に毎日食べていた特製卵かけごはんを紹介させていただきます。

ざっくりなんですが、ご飯は茶碗1、2杯分、卵1個、ゴマ好きなだけ、納豆1パック、ちりめん雑魚好きなだけ、かつお節適量、醤油適量。これをしっかり混ぜ食べていました。で、プロテインを取っている選手はこの中にプロテインを入れると、なおいでしょう。ちなみに飲みものには、無脂肪牛乳を飲んでいました。もちろんプロテインを混ぜて、美味しくなさそうですが、すぐには慣れません。このメニューを高校3年間ずっと食べていました。結果体脂肪率なんと4～5%！ま、運動もしっかりしていましたので…。ま、1回は作って食べてみてくださいね。

当時から何かとストイックにしていたので、この件についてご興味あればいつでも聞いてくださいね。

そうだ！ストレッチをしよう！

あけましておめでとうございます！岡崎です！年も明け、いよいよ寒さが本格的になってきましたね。皆さんは何か目標などは決めましたか？仕事のことや学校のことなどいろいろな目標があると思いますが、そのために何がをしないことが大事です。特にこの季節は動きが少なく、何かしたときに傷めやすいです。なので予防のためにもストレッチをしましょう！今回はモモのストレッチです。



←これは柔軟性が高い人向け。そのまま後ろに転がってもOK！

1回30秒、1日2～3回を目安に。あまり足が外に開きすぎないように注意！注）運動する前には行わないでくださいね。

読書の秋到来！ということで…

心の本棚

1月です。12月は暖かい日が続きましたけど、いよいよ寒くなってきそうです。家でぬくぬくと本を読む方に1月ならではの本として、心暖まる本をご紹介します。



「風が強く吹いている」 三浦しん 著 箱根駅伝のお話し。ありえないけど面白い。爽やかな感動があります。

「カラフル」 森 紀都 著 とても軽く読めます。あまり本を読まない人でも大丈夫です。



おすすめの〇〇屋さん 「レイクサイドガーデン」

今日は、湖畔に面した素敵なカフェを紹介いたします。屋外のテラス席や屋内デッキエリアから四季の花々を楽しむことができます。ドライフィンエリアもあるのでワンちゃんが行くのいいと思います。たまには休日に美味しい紅茶を飲みながら、時間がゆっくり過ぎるのを楽しんではどうでしょうか？



住所：岡山市北区堂野 4414 電話：086-294-1101 営業：10:00～18:00 定休日：無休

新年賀

この数字は、一体何を示しているのでしょうか？ 迎えます！3年以内に廃業に至る会社が70%といわれていますから、この数字がいかにかすこいかを改めて感じています。しかし、このように今でも患者さんの数は増え続けており、これも患者さんあってのことと、感謝の気持ちでいっぱいです。

私は、「治療」に徹底的に「フォロー」カスして、患者さんに最高の施術を提供しています。よって厳しいことや、ちょっとしためんどくさいことをお願いすることも多々あるかと思いますが、しかし、治すために必要なこと、そして間違っていることは、正直に全てお伝えしています。時々、いやな顔をされる患者さんもおられますが、もしあなたに私の家族であれば、必ず同じように言います。当院の理念は「患者さんは家族である」です。私はあなたを、私の家族と思いつつ、いつも施術、対応させて頂いています。少しもこの気持ちを手をくみ取っていただければと思います。さて、今年には私にとって挑戦の年となります。というのも、4月から新しく有資格者が名を馳し、また、私の立ち上げた「The conference」という会も発展させていく予定だからです。バージョンも今年中に完成させ、より早く患者さんにお届けしようと思っております。今年1年、あまり当院にお世話になるのはあまりいいことではありませんが、でも何かあった時にはいつでも頼って頂ければ嬉しいと思います。

Q & A Q. 立ちっぱなしや座りっぱなしが続くと痛みが出てきます。自分でできる対処方法はありませんか？

確かに立ちっぱなしや座りっぱなししていると、特に腰や背中が痛くなることが多いですね。そもそもなんでこんなことになるかを理解していれば予防することができます。ではなぜ、痛くなってしまうのでしょうか？実は同じ姿勢を長時間とっているということは、ダンベルをずっと持っているということと同じような状態なんです。ダンベルをずっと持っていたら肩や手が疲れてきますよね！？それと同じなんです。同じ姿勢をとり続けるということは、同じところにずっと同じ負荷がかかってしまい、筋肉が疲労してしまうのです。



さらに腰を丸めたような姿勢で長時間座っていると、筋肉や関節をストレッチしている状態になります。ストレッチは、筋肉の力を弱める作用がありますから、長時間座っていて立つ際にその筋肉を上手く使えず、腰が伸びなくなったり、ぎっくり腰のようになってしまうのです。これがそもそもの原因です。ではどのようにして予防すればいいのでしょうか？ 先ほども言ったように、長時間同じ姿勢をしているからよくないわけですが、ですから同じ姿勢をしなければいいのです。簡単でしょ！？時々背筋を正したり、体重のかけ方を変える、お尻の位置をちょっとだけずらす、座りなおすなど、少しでもいいので身体を動かして、全く同じ姿勢を取らないようにすることが重要になります。 また、当院であれば立体動態波を受けると効果的です。他にもキネシオテーピングを貼っていると痛みは出にくくなりますよ。もしこのような症状があるのであれば一度ご相談ください。病態によってアプローチに違いがありますので、詳細をみさせていただきます。 今回は文字ばかりで、少し読みづらい部分もあったかと思いますが、とても重要なお話です。今一度読み直して復習していただければと思います。

院内新聞

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

今回のテーマ

- 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

次回のテーマ

- 院長活動報告 ウソ？ホント？ 交通事故 完全対応マニュアル おすすめの 〇〇店 うちのごはん

Calendar for January 2015. 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 31, 25 26 27 28 29 30.

お知らせ！ 『機能改善プログラム』 さて、1月より第4期機能改善プログラムが始まります。第4期の最終受付は、1月末日までとなっておりますので、ご希望の方はお早目にお申し込みください。

うちのごはん

by おかざき



～余ったお餅で… バレンタインチョコもち～

材料

- ・切り餅 2個
- ・板チョコ 55g
- ・牛乳 70cc
- ・純ココア大 1～2
- ・砂糖大 1

〈作り方〉

1. 餅とチョコを適度に小さく切る。
2. 1と牛乳、砂糖を耐熱容器に入れてレンジで600Wで3分加熱する。
3. 木べらやしゃもじですりつぶすようにして、全体が滑らかになるまでよく混ぜる。
4. ラップにココアを広げて3のをせてからココアをまぶす。
5. ラップで包んで、冷蔵庫で30分～1時間冷やす。
6. 1口サイズに切り、ココアが砂糖をまぶして完成！



カレンダー

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

お知らせ！

『HYBRID shoulder mobilizer』全国の整骨院で初導入の機器を用いて、肩関節の動きを改善する最先端の治療方法です。肩関節の痛みでお悩みの方には、特別な案内もありますので、お気軽にご相談ください。

交通事故完全対応マニュアル

このカードは、交通事故に遭った時にすべき事を全て書いてあります。ですから車検証や保険証と一緒に保管することをオススメします。

- 1 交通事故発生
 - ① 負傷者の救護、救急車の手配 (119番)
 - ② 安全確保
 - 車のエンジンやブレーキを切って安全な場所へ移動させ、落下物などの危険物をできる限り撤去します。
 - ③ 警察へ連絡 (110番)
- 2 事故現場の証人確保
 - ④ 事故の自撃者となる場合はその方の証言をメモし、氏名・連絡先などを聞くか、名刺を頂いておく。
 - ⑤ 証拠収集 / 裏面記入
 - 以下の項目を併せて撮影してください
 - 事故現場 □ 格好 / 自分の車のキズ
 - スリップ痕 □ 横断線
 - 免許証 □ 車検証
 - ⑥ 自分の加入している保険会社に事故の旨を連絡
- 3 医療機関を受診 (整形外科)
 - ⑦ 病院で診察を受け、診断書発行してもらいます。
 - ⑧ 診断書を警察へ提出
 - 提出することで人身事故扱いとなり、自賠責保険の治療を受けることができます (特約)。
 - ⑨ 交通事故賠償金をもらい、申請する
 - ⑩ 警察署や交番にあります。
- 4 病院で治療？ 整骨院で治療？
 - ⑪ 整骨院にかかるときは、事前に相手の保険会社に整骨院にかかると旨を連絡してから通院します。
 - ⑫ 通院

**まだもらってない方は、
受付で教えてくださいね。**

世の中には、常識とされていること、もしくは考えるまでもなく当たり前のようにしていることが、実は間違っているということが多々ある。

今のご質問は!?

Q 夜更かしすると大きくなれない!? ってホント?

え!?!と思うかもしれませんが、これはホントですよ。特に小さいころは、オネショをしないように夜中、お子さんを起こしてトイレに連れていく方もおられますが、これは好ましくありません。たまたま起きたのであればOKですけれど、寝ているところを起こすのはよくないですね。これは、成長ホルモンが関係します。成長ホルモンは思春期で最大の分泌量となりますが、幼少期からすでに分泌されています。そしてこの成長ホルモンは睡眠中によく分泌され、特に睡眠後1時間ほどで最大となります。その後もノンレム睡眠時に分泌されることがわかっています。しかし、その大切な睡眠中に起こされたり、夜更かしなどで睡眠リズムが乱されると、成長ホルモンの分泌がうまくいかず、免疫系統、疲労回復、身体の成長(身長、筋肉)、肌などに影響があるとされています。このような理由から、睡眠はとても重要なことがおわかりかと思いますが、子供だけでなく、大人も疲労回復、肌、脳など様々な影響がありますので、今一度睡眠時間、質を見つめなおし、毎日ベストな状態で生活していきましょう。



おすすめの〇〇屋さん 「ラーメン国分寺」

年始に最上稲荷へ初詣に行った帰りに立ち寄った国分寺にあるラーメン屋さん。豚骨をベースに野菜のうまみ、甘みが良く出ているスープとしてよくまとまった感じですが、少し濃い目の味付けです。でも私の好きな背油も入っていて大満足。また、ご飯が食べ放題なところも特徴的です。中も広く、お子様連れでもゆっくり食べれますよ。



住所: 総社市宿 99-5
電話: 0866-94-3299
営業: 11:00 ~ 21:00
定休日: 年中無休

←これをもらってない方は、 今すぐ受付でもらってください!

さて、年間でも最も事故の多い年末年始は過ぎましたが、いつ事故に巻き込まれるかはわかりません。岡山県では平成26年度、約5万2千件の事故が起こっています。当院では、万が一の時に来院された全ての患者さんに左のような「交通事故完全対応マニュアル」を配布しています。事故に遭われた際に、このマニュアルに従い対応すれば、通院までスムーズに行動することができます。事故に遭った時は気が動転してしまうことが多々あります。そんなときのお守りとして、このマニュアルを車に携帯して頂ければと思います。

これを解説するのが… ウソ? ホント?

私は「岡(平)成(会)」「岡(山)県(田)民(会)」の若い柔道整復師を活性化するための代表を務めています。今年も早速2月の初め、2月には福岡で開催される「エコーのミナミ」に参加し、エコーの技術を一層高め、詳細な病態把握ができるよう勉強してまいります。

また、昨年より開始した機能改善プログラム、多くの治療家に浸透させていきたいという思いから、昨年末より専門家向けに「ヒミナミ」を開催しています。今年はさらにその活動を増やし、より多くの専門家にこの技術と理論を普及させ、腰痛や転倒予防スポーツにおけるパフォーマンスアップでお悩みの患者さんを救える環境を作りたいと考えています。

先月号でもお話ししたように4月には有資格者(柔道整復師)2名が入職します。皆様のお役に立てるように、計画的に研修指導を行っていきたく思います。この2名の入職によって、業務の効率化が図れますので、結果的に患者さんの待ち時間は劇的に減り、スムーズに施術を受けることができるようになります。

HYBRID shoulder mobilizer: 肩関節モビライザーという、肩関節の痛みでお困りの患者さん向けに新たな治療法を確立しました。これは、全国の整骨院業界で初導入である機器と、立体的動電波という世界で一番深くまで届く電療機器をコラボレーションさせ、動かしながらか通電するという治療法です。何がしかというところ、動かしながらか通電することで、様々な角度での痛みを軽減させることができ、さらに五十肩などの動く範囲が少なくなりました。症例に対し、肩の動きを改善させる効果があります。ご希望やご相談があれば院長までお願いします。

じゅん整骨院の年末年始のお休みは8日間。 この8日間、院長と岡崎は一体何をしていたのでしょうか…?

院長 年末は東京ディズニーリゾートへ！
そして年始は最上稲荷に！

昨年末は、私の両親の意向もあり、両親と私たち家族でディズニーリゾートに行ってきました。ちなみに私は初めてです。1日目と2日目はランドへ。最終日にシーに行ってきました。それにしてもすごい人でした。子供たちは3日間とても楽しく過ごせて、いい家族サービスができたかなと思います。年始は毎年恒例で最上稲荷に参ってきました。でも今年は早速挑戦してきました。というも、最上稲荷の本殿の後ろにそびえる山にある、八畳岩というパワースポットまで登ってきました。嫁の提案で行くことになったのですが、これが…、山道をひたすら上る…。案の定、次の日には両足が筋肉痛に。。今年の挑戦はまだこれからです。様々なことに挑戦して、じゅん整骨院をさらに進化させていきたいと思っております。今年もよろしく願います！



岡崎 年始の朝礼で院長が…「今年は挑戦の年！」と言われていました。僕個人としても、今年は様々なことに挑戦していきたく思っています！なので！そのための力を蓄えるために、年末は大掃除に勢を出し、その後にしっかり体を休めました！今年1年、しっかり皆さんの健康の手助けとなれるよう努めますのでよろしく願います。写真は、年末最後の贅沢に湯葉を食べたときのものです。



院長の活動報告

経験豊富な先生をお呼びして、勉強会を行う予定となっています。今後の柔道整復師業界を活性化させていくため、その一役を担えればと思っています。

くっぴで朗報!?

先月号でもお話ししたように4月には有資格者(柔道整復師)2名が入職します。皆様のお役に立てるように、計画的に研修指導を行っていきたく思います。この2名の入職によって、業務の効率化が図れますので、結果的に患者さんの待ち時間は劇的に減り、スムーズに施術を受けることができるようになります。

新院内

2016. 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
ヒビアン西市駅前1F

TEL&FAX: 086-250-3711

じゅん整骨院 検索

今回のテーマ

院長活動報告

スタッフの
年末年始

ウソ? ホント?

交通事故
完全対応マニュアル

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

HYBRID 肩モビ

Q & A

オンセンス♪

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



～ホワイトソースの作り方～

材料

- ・牛乳 500ml
- ・バター 30g
- ・小麦粉 50g
- ・塩、こしょう 少々

＜作り方＞

1. 鍋にバターを入れ、弱火で溶かす
2. 溶けたら小麦粉を入れ、サラサラになるまで焦がさないように木べらで火を通す。
3. 牛乳を少しずつ入れ、泡立て器でダマにならないよう混ぜる。

↓
初めに牛乳を温めておくと、全部一気に入れてもダマにはなりません

4. トロツとしてきたら、塩コショウを味見しながらお好みで入れる

～黒川家のミートドリア～

1. 耐熱皿に白ご飯をお茶碗一杯分入れる
2. ホワイトソース、ミートソース、チーズの順に入れる（ミートソースは1月の院内新聞に記載）
4. トースターで焼き目をつけて出来上がり！



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』
第5期 先行予約受付開始！
腰痛の発生率自体を低下させ、今後腰痛になりにくくなる！
さらに転倒予防やスポーツ選手にも劇的な効果！
詳しくはスタッフまで。

なんでいつも院長は元氣なの？ 実はオンセンスを使っていた！

ところでオンセンスって何ですか？

はい、オンセンスは長年医療機関で温熱療法で使用されている薬用の入浴剤です。

どんな効果があるんですか？

血行促進、疼痛軽減などの効果が高く、疲労回復や様々な症状の軽減に有効です。中でも肩こりや腰痛に効果的です。

何日くらい使えますか？

袋は1回分です。700g 缶は約1ヶ月、1.4kg 缶は約2カ月も使えます。

とはいえ、院長本当にいいものなの？

もちろん！私は実はオンセンスの超ファンです！オンセンスを入れた直後は、いきなり松の香りがお風呂中に広がって、本物の温泉に来た感じに。少しお湯がヌルツとするのもいい感じ。他の入浴剤に比べて、身体がなかなか冷めないのも特徴的です。とりあえず、桁外れの効果を実感してみてください。



そうだ！ストレッチをしよう！

3月。春の兆しが待ち遠しくなってきましたが、まだまだ冷え込むことも多いですね。そろそろ運動を始める方が増えてくることです。そんな時に重要なのがストレッチです。ストレッチといっても、実は様々な方法があり、目的に沿ったストレッチをしなければ、効果が出ないどころか、ケガをしてしまうことすらあります。ウォーミングアップの際には身体を温めること、運動後は疲労回復や柔軟性の向上を目的として、それぞれでストレッチ方法を変える必要があるのです。

今回紹介するストレッチは、親指のストレッチです。このストレッチは、親指の付け根が痛い方や、仕事で親指をよく使う方にお勧めのストレッチです。では早速やってみましょう！



親指を反対の手でもって手前、右、左と3方向に伸ばします。親指の筋肉は他の筋肉に比べて短くて太いです。長くストレッチをしましょうと逆に疲労が溜まってしまい、違和感が残ります。ストレッチの強さは、痛みを感じる2歩手前。伸ばす時間は15～20秒程度。左右交互に行います。何かわからないことがありましたらお気軽にご相談くださいね。

おすすめの〇〇屋さん 「桃太郎ずし」

百円じゃない回転ずしのお店です。ネタの種類が豊富で、特にその日のおすすめネタは間違いありません。店員さんが「今日は〇〇がいいよ！」とその日のおすすめネタを教えてください、ついつい誘われて食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎにはご注意ください！



住所：岡山市南区あけぼの町4-15
電話：086-263-9350
営業：11:00～21:30
定休日：月曜日

HYBRID shoulder mobilizer



肩の痛みででお困りではないでしょうか？

- ✓ 腕が挙がらない
- ✓ 服を着るときに肩の関節が痛い
- ✓ ボールを投げると肩の関節が痛い

この解決方法が
じゅん整骨院に
あります！

では、今からあなたの肩の痛みを改善する当院独自の治療方法についてご紹介させていただきます。と、その前に…、そもそも肩関節は、とても動く範囲が広いが故に損傷しやすい関節です。傷めてしまうと肩関節の動きはとても悪くなり、また治りも悪いです。ですから肩関節の治療では、適切な角度で動かしたり、硬くなった組織を伸ばしたり、血流を良くしてあげることが治療の大きなポイントとなります。

そんな肩関節の痛みや動きを改善する治療とは？それが「ハイブリッド肩関節モビライザー」という治療方法です。これは業界初導入の肩関節専用の運動療法機器と、立体動態波という最先端の物理療法機器を用いて、設定した角度の範囲内で肩関節を一定の速度で動かしながら関節の深部にまで通電する、当院が独自に開発（2015.12）した治療方法です。この治療では、肩関節の深部組織へのストレッチ効果、血流改善、疼痛抑制などの効果が得られます。さらに肩を動かす角度は、あなたに合わせて1度単位で設定できるため、痛みのない範囲で最先端の治療を受けることができます。ご希望の方は、いつでもご相談ください。

下はこの治療法の医学的根拠です。*CPMというのが、この治療法にあたります。

- ・モビライゼーションやストレッチングによる疼痛閾値以上の伸張を行う集中的な理学療法よりも、疼痛のない範囲で自動運動を行わせた方が可動域や Constant score の有意な改善がみられた。
- ・Continuous passive motion (CPM) による治療と運動療法（自動伸張と振り運動）を比較した結果、静止時痛、運動痛、夜間痛、可動域（屈曲・外転・内外旋）、肩関節スコア、日常機能指数（shoulder pain and disability index: SPADI）に関して両群とも有意に改善したが、両群の比較では痛みの改善に関しては CPM 群の方が有意に改善した。



Q & A 寝て起きても身体がスッキリせず、疲れが取れてない感じがします。何か良い解決方法はありませんか？

ご質問ありがとうございます。朝起きた時にまだ昨日の疲れが残っている、もしくは身体がスッキリしないという状態は、実は3つの原因が考えられます。

1つ目は水分摂取不足による脱水。当院ではまずここを指摘させていただきますことが多いです。というのもほとんどの方が水分不足だからです。理想は一日1.2～1.5ℓ。水分というのはお茶かお水。一回で飲む量は一口から二口程度で、こまめに摂取するのがポイントです。お花の水やりと一緒に。たくさんお水をあげれば、鉢からこぼれてしまうか、花が枯れます。寝る前にも摂取するようにしてくださいね。

2つ目の原因は、食事です。食事は身体のエネルギー源です。そのエネルギーが不足したり、偏った内容であれば、身体は正常には機能しません。特に重要なタンパク質、ビタミンB群、ビタミンCです。タンパク質は重要なことはわかりますね。身体を構成するものだから、壊れたものを修復するにはその主原料となるものです。ビタミンB群は、様々な栄養素の代謝に重要な役目を持っています。車で言うタンパク質はガソリンで、ビタミンB群はオイルみたいなものです。そしてビタミンCは、疲労回復に重要な要素として有名です。これらの栄養が不足すると、疲れが取れないという状態になってしまうのです。

最後にあげる原因は寝具です。寝具はあまり沈まないものを選んでください。沈んでしまうと、寝返りの数が少なくなり、寝違えの発生原因にもなってしまいます。私がオススメしているのは、スプリングの入ったマットレスや高反発のものです。マットレスは決して安価なものではないので、沈むマットレスは一番下に敷いて、その上に沈まないマットレスかお布団を敷けばOKです。

今日は3つの対処法を紹介させていただきました。説明不足な点もありますので、いつでも院長までご相談ください。

新院内

2016.3.1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

HYBRID 肩モビ

Q & A

オンセンス♪

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

新入社員挨拶

アナプロ
「院内新聞版」

ウソ？ホント？

機能改善プログラム
第5期生募集！

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

～じゃがいも餅～

- 材料 (一人前)
- ・じゃがいも 2個
 - ・バター 大さじ2
 - ・片栗粉 大さじ2
 - ・ピザ用チーズ 適量
 - ・塩 小さじ1/2

- 作り方)
1. 皮を剥いたじゃがいもを竹串スツと刺さるくらい茹で、すぐにマッシャーで潰し、片栗粉と塩を入れてこねます。
 2. しっとりするまでこねたら、4等分してチーズを入れ、俵型に整えます。
 3. フライパンにバターを入れて表2分、裏2分、最後に蓋をして1分焼いて出来上がり！



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

腰痛に効果的なのは
答え…選択肢の中にはなし！
どれも腰痛を治すことはできません。一般的には良いとされていますが、どれも根本的な問題を解決することはできません。

じゅん整骨院では、交通事故によって負傷した場合でも治療を受けることができます。院内掲示板には、交通事故にあった時の対処法から、通院までの流れ、治療法の説明、交通事故に関するQ&Aなど、交通事故に関する様々な情報を掲示しております。
今回、交通事故にあった時にすぐに対処でき、治療を早く受けていただきたいという想いから、院内新聞でもその情報を共有していきたいと思い、取り上げさせていただきました。
今日紹介させていただくことは、事故後どこかを負傷してしまった時に、どのような順序を踏めば、当院で治療を受けることができるのかを、簡単に表にまとめてみました。なお、この内容は、「交通事故完全対応マニュアル」により詳しく書いています。もらってない方はすぐにご連絡ください。



いきなりですが問題！ 次のうち、腰痛に効果的なのはどれ？

①ストレッチ ②マッサージ ③骨盤矯正 ④腹筋 ⑤サポーター

答えは…カレンダーの下！

今までに3回以上腰痛になった事がある人必見！

腰痛は、腰の何かが壊れた結果、痛みが出ます。今までの治療はこの壊れたものを治すというものです。しかし、壊れた原因はそのままですから、また壊れてしまいます。腰痛を根本的に治すためには、この壊れる原因を改善する必要があります。この原因を改善するのが、『機能改善プログラム』です。機能改善プログラムは、当院独自開発の治療法です。身体の動きは、全て脳が制御しています。どの筋肉を使うのか、どの順番でその筋肉を使うのかなど、脳は常に身体の動きを制御しているのです。しかし、その脳の機能に異常があれば身体はどうなるのでしょうか？うまく身体を動かすことができず、結果的に様々な症状を引き起こしてしまいます。この脳の異常を見つけ出し、改善していくのが『機能改善プログラム』なんです。機能改善プログラムは3カ月に一度、定員20名という枠で募集します。治療期間は3カ月。通院頻度は週2回。個人差はありますが、ほとんどの方は2ヶ月目から週1回程度の通院頻度となります。詳しくは一緒にお配りしたはがきサイズの案内をご覧くださいね。

おすすめの〇〇屋さん 「うどん村」

うちの近くにあるうどん屋さんです。最近、店舗が移動して新しくなったばかりなので、とてもキレイな店内です。私のおすすめはズバリ2つあります！1つ目のおすすめは写真にある「釜バタ」。これ超うまいです。うちの子供もこれが食べたくなってよく言うくらいです。バター風味とコショウのアクセントが絶妙な味のバランスを生み出しています。そして2つ目のおすすめは「冷やしうどん」。これから暑くなる時期だからこそ、この冷やしうどんは絶品です。わざわざ遠回りしてでも、うどん好きなら一度は行って下さい。

住所：岡山市北区奥田本町 15-13
電話：086-233-7110
営業：11:00～19:00 [平日]
11:00～18:00 [日・祝]
ただし種がなくなり次第閉店
定休日：第2・4火曜日

新入社員の挨拶

おかざき まさよし
岡崎 正芳

趣味：ゴルフ
サーフィン
特技：誰とでもすぐに仲良くなれること

ささき ともや
佐々木 友弥

趣味：ラーメン
温泉巡り
ボルタリング
特技：おやしジャックを作ること

岡崎 正芳
まだまだ未熟者ですが、早く一人前の治療家になるよう日々努力させていただきますので、よろしくお祈いします！

院長より
豊富な経験を持ち、とても真面目な印象の方です。今回新卒の採用ですが、これからのがとも楽しみな人材です。先生を育てるのは院長だけではありません。患者さんがいて初めて成り立つ業界です。ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、よろしくお祈いします。

佐々木 友弥
じゅん整骨院・患者様にとって必要とされる人になれるよう日々努力していきますのでよろしくお祈いします！

院長より
以前は、県内でも有名な整骨院で4年修行をしていた方です。若いですが、治療に対する想いはとても熱く、当院でその力を発揮してもらうのを楽しみにしています。温かく見守る必要はありません。ピンパンとお祈いします(^^) 不慣れた部分はあるかと思いますが、よろしくお祈いします。

世の中には、常識とされていること、もしくは考えるまでもなく当たり前のようにしていることが、実は間違っている！ということが多々あります。そんな間違った常識を見つけ解説するのが…

ウソ？ホント？

今月のご質問は！！

身体が柔らかいとケガをしにくいってよく聞くんですが、これってホントですか？

ご質問ありがとうございます。これは、一般的によく言われている常識ですね。でも、これは実は「ウソ！」です。大間違いなんです！いくら身体を柔らかくしてもケガをするときはします。よく考えてみてください。新体操やバレエダンサーはとても体が柔らかいですね。でもケガはします。柔軟性とケガの発生率に医学的な関係はありません。ちなみにスポーツなどの運動をする前の準備運動で、ストレッチは行ってはいけません。ここで言うストレッチとは柔軟性を高める際に行う、スタティックストレッチというもので、一ヶ所のストレッチに20秒以上かけて行うストレッチを指します。このようなストレッチは筋出力の低下を招き、パフォーマンスを低下させるどころか、肉離れを起こしてしまうリスクが高まります。ですから、準備運動の段階で行うストレッチは、一ヶ所につき5秒以下で行ってくださいね。

新院内

2016.4.1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

新入社員挨拶

アナプロ
「院内新聞版」

ウソ？ホント？

機能改善プログラム
第5期生募集！

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

進化する
じゅん整骨院

ハンドジェル

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

～ツナと梅の炊き込みごはん～
材料 (4人前)

- ・米2合
- ・ツナ缶1缶
- ・梅干し2個
- ・かつお節5g
- ・だしの素小1
- ・酒大2
- ・みりん大1
- ・醤油大2.5
- ・大葉、ネギはお好みで

- 〈作り方〉
1. 梅干しの種をとり、包丁でたたき、梅肉にする。
 2. といだ米にだしの素、みりん、酒、醤油を入れて水を入れる。
 3. 梅、かつお、ツナを油ごと入れて、全体をかき混ぜて炊飯。
 4. 炊けたら少し蒸らして、お好みで大葉、ネギをのせて完成！



カレンダー

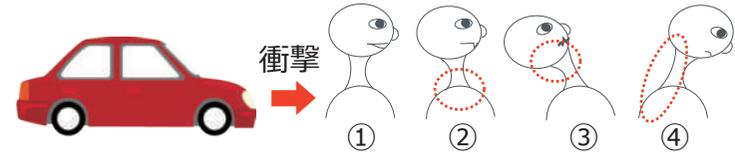
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

機能改善プログラム

6月より、機能改善プログラムの先行予約を受け付けます。これ以上腰痛には悩またくないと思ふなら、一度ご相談ください。なお、機能改善プログラムは、最短1ヶ月で腰痛の発生率自体を低下させるという、とても高度な治療技術を用いた治療です。詳しくは、院内掲示もしくは院長までご相談ください。

じゅん整骨院では、交通事故によって負傷した場合でも治療を受けることができます。院内掲示板には、交通事故にあった時の対処法から、通院までの流れ、治療法の説明、交通事故に関するQ&Aなど、交通事故に関する様々な情報を掲示しておりますので、詳しくはその資料をご覧ください。今日紹介させていただくことは、交通事故の中で負傷頻度が高いむち打ちの病態について詳しく説明させていただきます。

むち打ちとは？ 普段、首は頭を支えています。腰は上半身全てを支えています。基本的に、首や腰を支えるべき重さを支える構造となっています。よって首が支える頭はせいぜい5～6kg、腰が支える上半身は体重の約60%ですから、この重さをそれぞれ支える構造となっているのです。ですからそのキャパシティを超える荷重や衝撃が加わると、首や腰は壊れやすと考えられます。特に交通事故ではかなりの衝撃が首に加わります。この衝撃は首の関節、靭帯、筋肉を損傷させます。これがむち打ち症といわれる病態です。では、その発生メカニズムを図示して、今日のお勉強は終わります。



①まず後ろからの衝撃により②首の下の付け根に荷重がかかり、後ろにしなり出します。③その後そのしなりは上に伝道していき、④最後はその反動で前にしなります。このとき、頭の重さで首は上方へ引き抜かれるような負荷が同時に加わります。このようなメカニズムでむち打ちは発生します。単純な発生原因でないことがこれでご理解できたかと思ひます。だから治りにくいんです。ではまた次回…」。

心の本棚 「たった一言」の心理術 多湖 輝 著

同じことを言っているのに、印象に残る話と残らない話がある。なぜでしょうか？それはたった一言の使い方の差です。その差が好かれる、評価される、信頼されるの分かれ道になるのです。例えば、ある一言を最初に言うか、それとも最後に言うかで、その人の説得力、あるいは印象はまるで違って来る。このようにこの本では、誰でも日常で使え、そして読んだその瞬間から使える、そんな本です。この本を読んでいく中で、日に日にあなたの印象は今までよりもさらに魅力的になることのできる画期的な一冊です。院長

おすすめの〇〇屋さん
今月はラーメン屋さん！

ラーメン、つけそば「頂」

住所：美作市明見 135-2
電話：0868-72-1230
営業：11:00～14:30
17:30～21:00
定休日：月曜日

院長 毎年、行き当たりばったりの黒川家…。今年も行き当たりばったり。今年はいろいろな経験と発見がありました。皆さんは、GWはいつも計画的ですか？たまにはいきなりどっかに行く、というのも面白いですよ。今回のGW、私はいろいろ行きました。特によかったのは、湯原温泉。もちろん日帰り。下湯原というところにある、露天風呂は最高でしたね。下湯原温泉ひまわり館というところで、なんとベットが入れる温泉もあるのです。その写真はないのですが、そのあと、暴風のなか近くの足湯（写真）にもいき、ゆっくりとした時間の流れに幸せを感じてきました。岡山城にも行きました。岡山県民なのに岡山城をあまり知らない、行ったことがない、これじゃだめだと思い行ってきました。あまりそういったことに興味のない私ですが、だからこそ、楽しむことができました。岡山城に行った日は、朝から出かけたのですが、お昼からまだ時間はある、ということで、足守にある安富牧場に行ってきました。さらに家でBBQをしたり、患者さんからいただいた杜仲の葉をてんぷらにして、ピクニック気分でわざわざ庭で食べたり…。今年のGWは、とても充実したものでした。たまにの家族サービスですが、家族に楽しんでもらえたかな！

岡崎貴 今年のGWは3連休！天候も怪しそうだったのでお出かけはせず、部屋の片づけや勉強の資料を整理したりして心身ともにリフレッシュしてきました。間となる5月4日に外出してこどもの日のプレゼントを甥と姪に、母の日のプレゼントを叔母に、誕生日のケーキを兄にそれぞれ買いにイオンへ！イオン渋滞に巻き込まれたり、買い物の途中でズボンのファスナーが壊れるといったハプニングもありましたが、…（汗）喜んでもらったのでまあよかったかなと。あぁ！ケーキは「パティスリーエール」というお店にしました。患者さんのお店で、とても美味しいのでよかったら行ってみてください！

佐々木 皆さん、今年のGWはどうでしたか？いい天気で、何かをするには丁度いい期間だったのではないかと思います。僕のGWは実家に帰り、知り合いに譲ってもらった四輪バギーをきちんと乗れるように作業したら終わってしまいました（笑）。ドライブしたり、普段行けてないクライミングをしに行ったりしたかったのですが…。初めてカラスプレーを使って全塗装をしたので、色むらが激しく、近くで見たら妥協の塊ですが、そこは気にせず我ながらいい感じの出来栄ではないかと思ひこませています。もう少し、きちんと整備できたら乗ってこようかな～。

岡崎正 みなさんGWはどのように過ごされましたか？私は院長先生にオススメされた大阪の本屋さんに行く予定でしたが、前日に住所の確認をしたところ、その本屋さんは閉店していることがわかりました。その為、予定がくると結局どこにも外出することなく、2016年のGWは終了しました。せっかくの3連休だったのでどこか遠出したかったのですが、とても残念です。でも家でゆっくりできたので、日頃の疲れが少しとれた感じでした。来年こそは、どこか遠出したいと思ひます。

新院内

2016.6.1 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

アナプロ
≪院内新聞版≫

心の本棚

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

初期研修終了！？

機能改善プログラム
第6期先行予約
受付開始！

アナプロ
≪院内新聞版≫

Q & A

おすすめの
〇〇店

うちのごはん



～夏にひんやり！ アイスマルクゼーキ～

材料 (2 杯分)

- ・卵 1 個
- ・砂糖 小 3
- ・牛乳 100 cc
- ・氷 10 ～ 15 個
- ・バナナエッセンス 少々

〈作り方〉

1. 材料を全てミキサーに入れてスタート！
 2. 氷が砕けたら完成！
- ※水の量は好みで変えてください。
※これにヤクルトを混ぜたヤクルトオレやオロナミンCを入れたオロナミンゼーキも子供に大人気！



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						

機能改善プログラム

6月より、機能改善プログラムの先行予約を受け付けています。これ以上腰痛には悩またくないと思うなら、一度ご相談ください。なお、機能改善プログラムは、最短1ヶ月で腰痛の発生率自体を低下させるという、とても高度な治療技術を用いた治療です。詳しくは、院内掲示もしくは院長までご相談ください。

ア+ログブログ <院内新聞版>

なんで交通事故で腰痛になるの？

交通事故の際に強い衝撃が生じ、腰に曲がる、捻じるといった動きが強制されることによって、関節や筋肉、靭帯などを傷めることで腰痛になってしまいます。また、単純に打ち付けたりして傷めるケースもあります。腰痛も首のむち



打ちと同じようなメカニズムで傷めてしまうのですが、当日には痛みが出ず、次の日に痛みが出る場合もありますので、2～3日は症状の変化に気を付け、もし痛みが出るようであれば、早急に整形外科にかかってください。



Q & A よく、水分を取るようにと先生から言われるんですが、水分摂取が少ないとどうなるんですか？



柔道整復師 佐々木 先生

まず、人間の身体は60～70%が水分でできています。そして、ご質問のように水分が足りなくなると、次のような症状が出てきます。まず、体重の1%の水分が減るとのど渴きを感じ、軽度の脱水といわれる状態です。5%減ると脱水症状(頭痛、吐き気、手足の震えなど)出るようになります。さらに、20%の水分が減ってしまうと、死に至ってしまうのです。

人間は普通に生活していても、1日に約2.5ℓもの水分が身体から失われています。そのため、1日に必要な水分は2～3ℓとも言われていますが、3食の食事から約1ℓは摂れますので、少なくとも

1ℓ以上水分として摂取しなければなりません。

ただし、ここで注意しなければならないことがあります。それは1回あたりの摂取量です。実は一口ほどでいいのです。そしてこまめに摂るのです。1回でたくさん飲んで結局吸収される量は微々たるものです。少しずつ取ることで、しっかり体に吸収させるのです。

そして日常生活の中で、起床時、入浴後、就寝前などは、特に忘れないように摂取しましょう。このタイミングは、これから水分が必要、もしくは枯渇しているタイミングになりますので、注意しておいてください。

また、水分不足になると身体全体を巡る血液濃度が高くなります。すると、血液はドロドロとなり、身体の隅々まで血液が届きにくくなり、症状の改善を阻害することになってしまいます。さらに、足がつったり筋肉が硬くなったり寝違えやすくなったりもします。

これから、暑い夏が待っています。脱水症状や熱中症、そして症状の早期改善のためにも正しい水分補給を心掛けましょう。

スポーツ選手には、スペシャルドリンクを教えるよ！

おすすめの〇〇屋さん 今月もラーメン屋さん！

遂に院内新聞で紹介！
「ラーメン太郎」



住所: 岡山市南区新保 660-10
電話: 086-241-9662
営業: 11:00 ~ 22:00
お昼休憩 15:00 ~ 17:00
定休日: 火曜日

遂にこのラーメンを紹介する日がきてしまいました。そう、レモンラーメン。見た目は、美味しくなさそう。。。想像もあまりつかない。でも一口食べると、2口、3口...となぜか勝手に箸がすすみ、気がついたころにはすでに食べ切っている。正直、うまい!!! ってわけではないけど、ふとした時にまた食べたくなる。レモンの酸味と豚骨ベースのこってりとしたスープが絶妙にからみ、食べごたえのある、少しさっぱりしたラーメン。言ってる事はハチャメチャですが、食べたならその真意がわかりますよ。



初期研修終わりました！



入社してからもう3ヵ月になりました。入社したころは右も左もわからない中、たった3ヶ月でよくここまで知識や技術を身につけてくれたと思います。しかし、厳しいかもしれませんが、実はまだスタートラインに立っただけ。今からやっとゴールを見据えることができ、そして走り出すことができるのです。もちろん、私のもとで研修をしているわけですから中途半端なことはしません。そんなことは、皆さんのほうがよくご存知かもしれませんね。ですから、もし治療の声をかけられたときは、こころよく受けていただき、厳しい目で判断していただければと思います。まだまだ未熟者の二人ではありますが、これからじゅん整骨院を支えていく一員として、皆様のお力になれるよう、私としても日々指導してまいりたいと思いますのでよろしくお願ひ申し上げます。

この1年半で50名以上の方が受けた、腰痛から解放される唯一の方法とは？

- 今までにいろいろな治療を受けてきたけど、なかなか治らない。。
- ちょっとしたことですぐに腰が痛くなる。。
- 自分でもいろいろと運動やストレッチをしたけど、あまり効果がない。。

など、今まで腰痛でとてもお悩みになってきたことと思います。もしあなたが本気で腰痛でお悩みなら、今からあと10分だけお時間をください。そのたった10分であなたの腰痛に対する考え方は180度変わるばかりでなく、腰痛から解放される可能性がります。

しかし、ご注意ください！興味本位の方、そこまで本気じゃない方、人の話を聞かないような方は、閲覧しないでください。さらに、あなたの腰痛が解放される可能性のあるこの動画のために、たった10分という時間すらさけることのできない方も閲覧しないでください。私は本気でお悩みの方に、最大の価値を提供したいと考えているからです。わがままで少し傲慢な言い方もかもしれませんが、ご容赦ください。

それでは、右のQRコードから動画をクリックして頂き、じっくりとご覧ください。動画を見ることができない方は、スタッフまでお気軽にご相談ください。なお、この治療プログラムは、3ヵ月に1回しか募集していません。さらに、1回あたりの募集人数は20名限定となっています。現時点(6/30)ですでに9名の方がお申込みされていますので、残り11名となっております。ご希望の方はお早めにご連絡ください。



新院内

2016.7.1 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

初期研修終わった！？

機能改善プログラム
第6期受付開始！

アナプロ
「院内新聞版」

Q & A

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

猛暑に負けない
アイテムとは？

ウソ？ホント？

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

～夏の味を～
そうめんサラダ

材料 (2杯分)

- ・茹でたそうめん
- ・キュウリ
- ・ベーコン
- ・塩、こしょう
- ・フレンチドレッシング
- ・マヨネーズ

各適量

- 〈作り方〉
1. キュウリを縦半分切る→スライス→塩をかける→もんで絞る
 2. 茹でたそうめんは短く切る
 3. 1と2と他の材料全てを混ぜて出来上がり。
- ※そうめんが残った時につくります。和風にするならシソ、ジャコ、鰹節を入れ、マヨネーズとほんの少しの醤油で味付けするとすごく美味しいですよ！



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			

開院7周年！

今年9月で当院は、開院7周年を迎えることになりました。長いようで短い7年。最近は、いろいろと整骨院が増えてきました。その中で、微増ではあるものの、常に患者さんの数は増え続けています。そのほとんどは、口コミやご紹介です。ですからここまで当院が成長できたのは皆さんあってのことです。これから、どんどん成長していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

そうだ！ストレッチをしよう！

今年の夏は記録的な暑さになるとは聞いていましたが、想像以上です。こんな暑い日はクーラーの効いた部屋でじっとしている方も多いのではないのでしょうか？とはいえ、この暑さだとクーラーはつけるべきですね。熱中症や脱水症状などにもなりかねないので、日中は水分補給とともにクーラーも必要になってきます。

しかし、そこでじっとしていることは良くないです。なぜなら腰痛や肩こりなどの悪化につながってしまう可能性があるからです。

ではどうしたらいいのか。暑いから動きたくないのわかりますが、同じ姿勢で長時間過ごすのはやはり良くないです。少しでもいいので、動いていただければと思います。

今回紹介させていただくのは、そんな時に有効なちょっとした運動です。その名も「猫のポーズ！」。では早速その方法を説明していきますね。



- ①まずは、背中を伸ばすストレッチです。写真のように四つ這いになり、背中を丸めます。このとき、へそをのぞき込むように頭も丸めていきます。このストレッチによって、背中中の筋肉を伸ばすことができます。伸ばす時間は5秒。呼吸をゆっくりしながら行うのがポイントです。
- ②今度は先ほどとは逆の動きをします。腰を反らし、顔は起こします。この動きは、どうしても肘が曲がりやすいので、しっかりと伸ばして行うことを意識してください。この動きで、背中中の筋肉を収縮させることができます。先ほどの動きと繰り返すことによって筋肉がポンプのように働き、劇的に血行が良くなります。

心の本棚

カリスマ講師 THE バイブル 渋谷文武 著

学びとエンターテインメントを融合させ、圧倒的に他のセミナーとは違う学習効果。そんなセミナー講師が渋谷さん。学習効果を上げるためのテクニックが多数紹介されています。いかに受講者の学習効果を高めるか、これを最重要項目として、しゃべる順番、スピード、演出など、受講者に気づきと楽しさと感動を与えている。セミナー講師の方にはぜひ読んでもらいたいが、人前で話す仕事、商談をする機会のある方、営業職の方、さらには主婦の方にも手に取ってもらいたい一冊です。

おすすめの〇〇屋さん
今月もラーメン屋さん！

3ヶ月連続ですが...
「ラーメン長さん」

住所：岡山市北区青江 1-13-46
電話：086-232-8818
営業：9:00～15:00
18:00～21:00
定休日：月曜日



猛暑に負けないアイテムとは？

なぜ、夏バテや疲労回復に入浴が重要なのか？

暑い「夏」もいよいよ本番を迎えます。この時期になると、体がだるい、疲れが取れない、食欲が出ないなど、いわゆる「夏バテ」という症状に悩まされます。

実は、この夏バテ、なんと入浴によって改善することが可能です。入浴は、血液循環を良くし、ケガの回復や疲労回復を促すだけでなく、リラクゼーション効果やストレスの軽減効果もあるのです。

とはいえ、入浴はしてもエネルギーを消費し、発汗作用も強いので、入浴前後には必ず水分を取りましょう。暑いからお風呂には浸からない、ではなく、暑い時期だからこそ、夏バテや疲労回復のためにも入浴は重要なことです。

さて、そこで表題にもある「アイテム」が、その効果を倍増してくれませんか？すでに使っている人も多いと思います。そのアイテムこそ「オンセンス」です。オンセンスは長年お尋ねくださる方が多く、その効果も倍増してくれませんか？すでに使っている人も多いと思います。そのアイテムこそ「オンセンス」です。オンセンスは長年お尋ねくださる方が多く、その効果も倍増してくれませんか？すでに使っている人も多いと思います。そのアイテムこそ「オンセンス」です。

世の中には、常識とされていること、もしくは考えるまでもなく当たり前のようにしていることが、実は間違っている！ということが多々あります。そんな間違った常識を見つけ解説するのが...

今月の質問は！？ **ウソ？ホント？**

低反発マットレスは身体にいいってホントですか？

低反発マットレスは、体圧分散に優れているため寝心地が良い一方、腰を中心に重たい部分が特に沈み込んでしまうため、実は腰痛の原因となってしまうことが多いのです。また、身体が沈んでいるため寝返りの回数が極端に減るため、血流は滞りやすく、全身の血液循環は悪くなります。結果的に疲労回復が十分に図れなかったり、痛みの増強にもつながってしまうのです。

その他にも、マットレスが柔らかすぎるため、身体の沈み込みだけでなく、頭部の沈み込みも考慮して適切な枕の高さや硬さを選ぶ必要があります。これはとても難しいことなのですが、間違えれば首や肩の凝り、全身倦怠感などの原因ともなりますので注意が必要です。

このようなことから、当院ではあまり低反発マットレスはお勧めしていません。では、何がいいのか？ということですが、当院では高反発マットレスやスプリングベッドをお勧めしています。 といっても当院では販売はしていません(・▽・)

【なぜ高反発？】

高反発マットレスやスプリングベッドは、適度に寝返りを促し、同一姿勢を長時間保たない事により、血液循環の阻害を予防します。結果的に寝違え、首・肩こり、腰痛を予防し、さらに疲労回復を促してくれるのです。

ちなみに枕も低反発はNGです。そして寝具屋さんで計ってもらって作ったものも実はNG。お金をかけても、その価値はありません。枕は20リなどのお求めやすいお店で、自分の好きな素材を選んでください。

今後マットレスや枕の買い替えをご検討される方は、身体の専門家としてのアドバイスをさせていただきますので、いつでもご相談ください。

新院内

2016.8.1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

猛暑に負けないアイテムとは？

ウソ？ホント？

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

次回のテーマ

In-Body

Q & A

心の本棚

スタッフのお盆休み

おすすめの
〇〇店

うちのごはん

心の本棚

夜のピクニック

夜行祭という丸一日かけて歩き続ける高校の一大イベントでのお話。たった1日のイベントの中でも人間関係が変化するきっかけになることを教えてください。僕も学生の時にもっと本気でイベントごとを楽しんでいたらよかったな〜と。また、このお話は情景描写がとてもきれいで、まさに目に浮かぶような感じです。まだ高校生になっていない方や今高校生の方はこれから満喫するために、かつて高校生だった方は昔の自分に出会うためにぜひ読んでみて下さい。



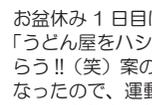
スタッフの盆休み

お盆といえばお墓参り。土曜日の朝から嫁の実家(笠岡)へ。そして昼から私の実家(成羽)へ。そこで子供たちは泊まるという、子供2人を実家において、私と嫁は岡山に帰ってきました。今年のお盆は特に遊んだりしていませんが、ゆっく

り過ごすことはできたように思います。あ、そういえば次の日の日曜日の夜に、嫁と久しぶりに飲みに行ってくださいです(笑)。写真は、ちょっときれいな雲をみかけたので思わず写メしました！雲の後ろに太陽があって雷のように見えたり。でもこの写真じゃきれいに見えないですね…。



今年のお盆も2連休！毎年遠出はしていなかったで、少しは出歩こうと思ひ、色々調べていたら高松で花火があるとのこと！それほど遠くもないし、ちょうどいいと思って行ってきました!! 着いた時にはまばらに人がいる程度でしたが、花火が上がる時には道路が人で埋め尽くさていました…。花火は海で上がるので、岡山より見やすく、短時間で上げるのでなかなかの迫力！期待以上でした。オススメの花火大会があればぜひ教えてください！



お盆休み1日目は友達とうどんを食べに香川県へ行ってきました。「うどん屋をハシゴしよう!!」と行った1軒目から大盛のうどんを食らう!! (笑) 案の定、お腹いっぱいになり、ハシゴどころではなくなったので、運動がてら屋島へ。久々に自然の中をゆっくり歩いたので、お腹も気持ちリフレッシュ。うどんハシゴに戻り、2軒目の店でも大盛を食らう(笑) ハシゴは2軒で十分と学べ、味・量・安さ全てで大満足な1日でした。2日目は親戚が集まって毎年恒例BBQ&花火大会!! 昨年までお盆期間中は仕事だったので久々に県外へ遊びに行け、楽しい休みとなりました。



お盆休みはGWに行けなかった大阪の本屋さんへ行って来ました。GWに行く予定だった本屋さんが閉店していたため、今回は別の本屋さんへ…。お盆中ということもあり、大阪駅は混雑していましたが、本屋さんの中は比較的少ないように感じました。ただ目的の本がある階にはZENさんという方の撮影会があり、長蛇の列で人があふれかえていました。その後、大阪の友人と合流し、天神橋6丁目にある春駒という寿司屋さんへ…。並んで待ったかいもあり、ネタも新鮮でとてもおいしかったです。人ごみにもまれとても疲れましたが、充実したお盆休みが過ごせました。

おすすめのお店



住所: 岡山市東区竹原 1356-1
電話: 086-297-3600
営業: 11:30 ~ 14:35
17:00 ~ 20:35
定休日: 月曜日 (祝日の場合は翌日)

3ヵ月連続でラーメンだったので、今月はとにかかくてうまい! 丼物にしてみました。最近はずんぜん行けてないですが、昔はよく行っていたお店です。その中でもよく食べていたのがエビ丼です。タルタルソースをかけたごはんの上にドーンと大きなエビフライが贅沢に3尾逆立ちし、さらにご飯の中にも小エビが…。一度食べたらやめられない、そのうまさはテレビで紹介されるほどです。ちなみに7月には岡山駅前店もオープンしたようなのでぜひ食べに行ってみて下さい!



まさかの事実、、、

水分を摂っていても身体の中では水分不足!?

なぜ、水分を摂取しているにもかかわらず、身体の中では水分不足になるのか? そもそも水分不足になるとどうなるのか? まず、これを理解する必要があります。水分不足になると、痙攣、疲労感、めまい、立ちくらみ、寝違えなどの症状が出現します。そして、このような状態は、正常な身体機能を維持できないので、症状の回復にも時間を要してしまいます。だから水分摂取は重要なんです。では、一体どうやったら身体の中の水分量がわかるのか? なかなか一般家庭でこの水分量を測定することはできません。そこで、HITO-InBodyという測定器が、水分量を測定することができます。自分では水分を摂っているつもりでも、実際に体内では水分不足の状態になっていることもあります。さらにこの検査では、ミネラル量もわかるのですが、このミネラルも摂取する必要があります。お受付けインボディ受付けください。

健康診断のように、何千円もかかるものではなく、定期的な受診に受けていただければ、定期的なメンテナンスをされている場合、適切な減量ができています。また、月単位で細かくわかるため、常に適量を保つことができます。また、季節の変わり目です。このように時期には、水分量やミネラル量、タンパク質量も変化しやすいので、体調管理も難しいから、お早めにご来店ください。お受付けインボディ受付けください。

お受付けインボディ受付けください。

Q & A 年を取ると筋肉痛が遅れて出るのは何でですか?

まず、筋肉痛には2種類あることをご存知でしょうか? 運動している最中に発生する筋肉痛を「原発性筋痛」といいます。そして、運動の数時間後から数日後に発生して数日間続く筋肉痛を「遅発性筋痛」といいます。一般的に「筋肉痛」というと、遅発性筋痛を指します。筋肉痛の詳しいメカニズムは解明されていません。しかし、筋肉痛の発生は、年齢に関係なく、運動の種類によって変わる事わかっています。どういうことかという、筋肉痛は伸張性収縮と引いて、筋肉が収縮しながら伸ばされる運動、例えば手に持った荷物を下ろすようなときに起きやすいとされています。また、筋肉は大きく3つの線維に分けられます。瞬発力を発揮する「速筋線維」、持久力を備えた「遅筋線維」、そしてその両方の能力を持つ「混合線維」。この3つの筋線維のうち、速筋線維は早く筋肉痛になり、遅筋線維では筋肉痛は遅く出るといわれています。

では、このような筋肉痛を予防することはできないのでしょうか? 今日はその方法を2つお伝えします。1つ目は、運動後に軽い運動を行うことです。軽めのジョギングや、ウォーキングは特に有効です。全身の血液循環が良くなり、疲労回復が促進されます。そのスピードは遅くて構いません。時間は10~20分ほどです。運動後にこのような軽めの運動を行うと筋肉痛予防だけでなく、次の日の疲労も残りにくいとされています。もう1つの方法は、ストレッチです。特に使った筋肉を中心に行いましょう。この場合に行うストレッチは、上半身であれば20秒、下半身であれば30秒ほど呼吸を止めずに行います。

さらに、軽めの運動とストレッチを両方行うとより有効です。まず、軽めの運動を行い、最後にストレッチを行ってください。さらにこのような体調管理には、先ほどご紹介させていただいたインボディがとても有効です。何かご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。

新院内

2016.9.1 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

In-Body
Q & A
心の本棚
スタッフのお盆休み

おすすめのお店
うちのごはん

次回のテーマ

7周年記念
そうだ! ストレッチをしよう!
アナプロ <<院内新聞版>>
機能改善プログラム 第7期募集
おすすめのお店
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	

機能改善プログラム

9月より、最短1ヶ月で腰痛の発生率自体を低下させるとい、とても高度な治療技術を用いた機能改善プログラムの先行予約を受け付けます。これ以上腰痛には悩またくないと思う方は、一度ご相談ください。詳しくは、院長までご相談ください。

うちのごはん
by くらかわ

～BBQに！酒のつまみに！～
肉棒

- 材料
・ 割りばし ・ 豚バラ
・ 塩コショウ

〈作り方〉
1. 割りばしを割らずに、豚バラをくるくると巻いていく。二重くらいに巻くのがベスト。巻きすぎると火が通りにくいです。
2. 塩コショウを振って、フライパンで油を敷いて焼くもよし、BBQで網のうえで焼くもよし！
※お好みで、ソースやマヨネーズ、パジルなんかをかけて食べても美味しいですよ～!!

今回、肉棒の写真はありません…。でも、9月にスタッフの新款を私の家でしたのですが、その時にこの肉棒を焼いたところ、とても好評でした。だから、その時の写真を今回はのせてまーす。



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					

機能改善プログラム

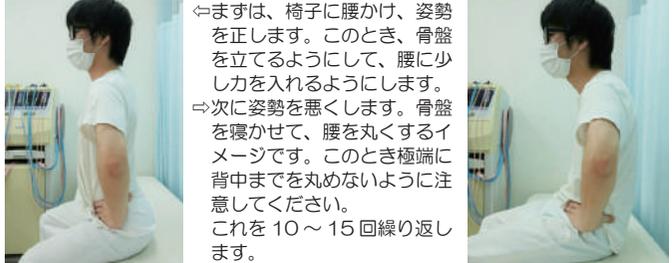
10月より、最短1ヶ月で腰痛の発生率自体を低下させるとい、とても高度な治療技術を用いた機能改善プログラムの第7期がスタートしました。これ以上腰痛には悩またくないと思う方は、一度ご相談ください。詳しくは、院長までご相談ください。

～番外編～ **原因不明の腰の重さや
だるさに悩む方に特報！**

そうだ！ストレッチをしよう！

たった1分でできる
驚愕のエクササイズとは!?

以前、紹介した「ネコのポーズ！」が好評でしたので、今回は原因不明の腰痛に対するエクササイズを紹介していきます。とはいえ、**原因不明の腰痛というのではありません!**でも、患者さんからすると原因がわからない場合もあります。例えば、座っていて痛い、立っていて痛い、運転で痛いなどです。今回紹介するエクササイズは、そのような方にとても有効なエクササイズとなりますので、ぜひ覚えておいてください。
また、腰痛の場合に問題となるのは、ご自身の腰痛の原因がわからない事、そして誤った自己診断をしてしまうことです。正直、腰の病態は様々です。自己診断せず、専門家に診てもらおうことがとても重要となりますので、もし周りで腰痛でお悩みの方がおられましたら、ぜひ教えてあげてください。



⇒まずは、椅子に腰かけ、姿勢を正します。このとき、骨盤を立てるようにして、腰に少し力を入れるようにします。
⇒次に姿勢を悪くします。骨盤を寝かせて、腰を丸くするイメージです。このとき極端に背中までを丸めないように注意してください。これを10～15回繰り返します。

**アナログ
ブログ**
＜院内新聞版＞

突然ですが、「交通事故完全対応マニュアル」はすでに車のダッシュボードの中に携帯済みでしょうか？入れておられない方は、この新聞をいったん読むのをやめ、すぐに入れてください。また、まだもらっていない方は、スタッフまでお申し出ください。
さて、今回は交通事故に遭ってしまった際に、どうすればじゅん整骨院で専門治療を受けることができるかについて解説しておきたいと思います。というのも、実は、事故直後に整骨院ですぐに治療を受けられるわけではないからです。ですから、今日お伝えする内容は、集中して読んでくださいね。じゅん整骨院に通院するまでの流れは次の通りです。
①事故後、まずは医療機関（整形外科）を受診し、診断書を発行してもらいます。
②その診断書を警察に提出します。
③その後、相手の保険会社にじゅん整骨院にかかる旨を連絡します。
④じゅん整骨院に電話をして、予約を取ります。
これで、専門的な治療をじゅん整骨院で受けることができます。同じ内容を「交通事故完全対応マニュアル」に記載していますので、万が一の時はマニュアルを参考に行動していただければと思います。

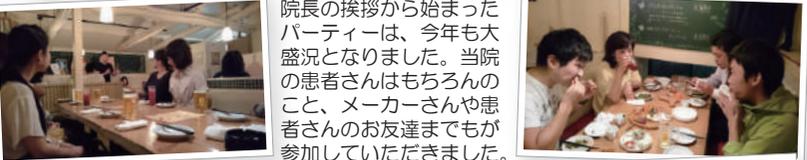
おすすめの〇〇屋さん
今月はお好み焼き屋さん！

「オコシゲ」

住所：岡山市北区中仙道 1-3-11
電話：086-244-5472
営業：11：30～14：00
18：00～23：00
定休日：水曜日

お好み焼きはどこで食べても味はほとんど一緒！
そう思っている方は必ずこの記事をみて下さい。というのも今月は、今までどこで食べても一緒と思っていたお好み焼きが「え!?こんなに違うんだ!」と感じたお好み焼き屋さんを紹介いたします。私が食べたのは広島風。驚いたのが麺が違うということ。というのも、なんと生麺を使用するというこだわり。だから、お好み焼き全体の「食感」までもが全く違ったのです。当院の患者さんが経営しているお好み焼き屋さんなので、ぜひ行ってみて下さいね!

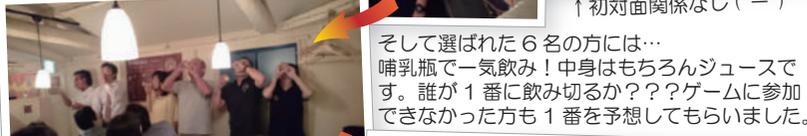
7周年記念パーティー



院長の挨拶から始まったパーティーは、今年も大盛況となりました。当院の患者さんはもちろんのこと、メーカーさんや患者さんのお友達までもが参加していただきました。



そして、待ちに待ったディズニーリゾートがかかったゲームの参加者の抽選！結局、全員がその参加権利を求めてくじ引きに参加!



そして選ばれた6名の方には…哺乳瓶で一気に飲み！中身はもちろんジュースです。誰が1番に飲み切るか??ゲームに参加できなかった方も1番を予想してもらいました。



そして、なんと優勝したのは…この方！おめでとうございました！見事、ディズニーリゾートのチケットを手に入れました。ちなみに、予想が的中してその景品をもらったのはうちの子…(・v・)と患者さん。



おめでとうございます!



じゅん整骨院は、こんなに多くの方から支持され、また、こんなに多くの笑顔に囲まれ、とても幸せです。これからも最高の技術を提供するため、日々成長の精神を忘れず、これからもどんどん進化していきたいと思っております。これからも、じゅん整骨院をよろしくお願ひ申し上げます。 院長

- ✓もう腰痛にはなりたくない!
- ✓スポーツであいつには絶対負けたくない!
- ✓転倒して寝たきりにはなりたくない!

だったら、これしかない!!!
腰痛なら発生率95%低下! スポーツパフォーマンスの向上は未知数! 転倒率0%の実績! 詳細はHPにも記載!

脳に変化をもたらす最先端の治療プログラム
「機能改善プログラム」

第7期(限定20名) 予約受付中! ご予約、詳細は受付まで!

新院内

2016.10.1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

7周年記念

そうだ!
ストレッチをしよう!

アナプロ
《院内新聞版》

機能改善プログラム
第7期募集

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

Q & A

心の本棚

オススメ!紅葉スポット

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



～超簡単！揚げ出しナス！～

- 材料
- ・長ナス 2本
 - ・めんつゆ大 2
 - ・塩 1つまみ
 - ・生姜 1片
 - ・油適量
 - ・水大 1～2

- 〈作り方〉
1. ナスを1口大にカットし、塩をかけて10分置き、水洗いした後で水気を拭き取る。
 2. フライパンに薄くひたひたになるくらいまで油を入れる。
 3. 1のナスをキツネ色になるまで揚げ焼きし、めんつゆ、水、生姜を入れる（油が残っていれば拭き取る）。
 4. 全体になじんだら完成！
- ※ポン酢をめんつゆ代わりにしてもさっぱり美味しい～！



心の本棚



秋も深まり、日中でも肌寒さを感じるようになってきましたね。この時期は「晩秋」と呼ばれています。ちなみに10月頃は「中秋」、9月頃は「初秋」と呼ばれています。でも、中秋の名月は十五夜で9月の月、晩秋の名月は十三夜で10月の月のことなんです。こんな風に言葉で遊んだり、知識を得ることも本の楽しみ方の一つです。そこで今回は言葉の本を紹介したいと思います。

【ビジネスの父より息子への30通の手紙】

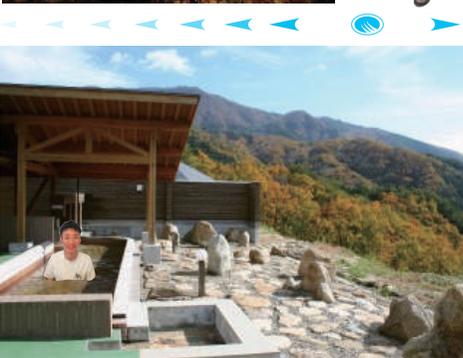
この本は、父から息子への手紙というよりも、生きる教訓とか、仕事への取組みとか、様々な有名な人の名言を引用しながら、そういったものを自分の父親代わりに教えてくれるとても興味深い本です。文字が多く、内容も濃いので、普段本を読むのが速い方でも数日はかかるとは思いますが、ひよっとするとあなたの生き方を変える1冊になるかもしれない書籍です！

オススメ！紅葉スポット

いや～、肌寒くなってきましたね。。。ということは、紅葉のきれいな季節ということですよ。お出かけの好きのスタッフがオススメの紅葉スポットを紹介いたします。



【大山麓山スカイライン】
僕のオススメは、ここです。ドライブで紅葉を楽しんだ後は、道の駅近くの「のすぼーる」というパン屋さんに立ち寄りて下さい。この天然酵母のパンはとてもお勧めです！



【のとろ温泉天空の湯】
標高700mの山間に位置する岡山で一番高いところにある温泉です。温泉に入りながら、絶景が堪能できるオススメの場所です！

※温泉情報
苫田郡鏡野町富西谷 2091-10
TEL:0867-57-2006
定休日：月曜日
営業時間は季節によって異なるため必ず確認して行ってください。

おすすめの〇〇屋さん
今月はラーメン屋さん！



住所：北区下石井2-9-54
電話：086-232-5558
営業：11:00～15:00
18:00～22:00
定休日：土曜日

ラーメンストリートど真ん中！

ラーメンストリートは、岡山駅から市役所通りを南に約300mに位置するラーメン激戦区？と呼ばれている所です。そのど真ん中にあるのがおお田です。このとき私は塩ラーメンをいただいたのですが、ほのかにホタテの香りのするあっさりとした透き通ったスープでした。最近はこちら系のラーメンが流行っていますが、あっさり系のラーメンもたまにはいいもんです。



スタッフが3ヶ月をかけて作成した【スタッフ紹介】をぜひご覧ください！



じゅん整骨院の仲間になって半年。。やっと新しいスタッフ紹介が完成しました。試行錯誤すること約3ヵ月。どうしたら患者さんにじっくり見てもらえるか？どうしたら患者さんに楽しんでもらえるか？そんなことを考えながらやっと完成に至りました。できるだけ患者さんにじっくりみてもらいたい！そんな思いから、今回は文字を少し小さめに調整し、いろんな側面から私たちを見ていただきたいという思いから、たくさん写真を使いしました。ぜひじっくり見ていただき、スタッフをより知っていただければ嬉しいと思います。

Q & A よくお風呂につかりなさいと言われますが、お風呂につかるとなぜ良いのですか？

お風呂につかることにより、次のような効果が得られるため、お風呂につかっていたいただくことをお勧めしています。

① 疲れが取れる

38～40度のお湯につかると全身の血流が促進されるため、疲労の回復に有効に働きます。また一般的な痛みは、交感神経が関与しています。入浴することで、副交感神経が優位となるため、痛みの軽減にも有効と言えます。しかし、傷めただけ（急性期）の場合は、血管拡張により炎症を悪化させてしまう可能性もあるため、入浴は避けてください。また、全身の血流が促進されるため、様々な症状の改善に有効です。※長時間の入浴は逆効果になる場合がありますのでご注意ください。

② 良質な睡眠

深い眠りの時にはデルタ波という特徴的な脳波が発生します。実はこのデルタ波は、入浴中に身体が温まることによって発生しやすくなります。入浴中に眠くなるのはこのためです。このデルタ波が入浴によって誘発されれば、睡眠の質も高まるのです。また、入浴によって疲労するという全く逆を示す論文も近年発表されています。ある程度の疲労は睡眠の質を上げる可能性があることもまた事実です。

③ ストレス軽減

お風呂に入ると浮力が働き、体重は1/9程度まで減少します。そうすると体重を支えている関節や筋肉の負担は少なくなり、結果的に身体ストレスの軽減につながるのです。また、先ほどにも触れましたが、入浴により副交感神経が優位となるため、精神的なストレス軽減にも有効に働きます。

疲労回復、寝不足解消、リラクゼーション効果など他にも様々な効果を得ることができる入浴。映画「テルマエ・ロマエ」にあるように、入浴は人々に幸せをもたらし、また心身の回復にとっても有効です。今までシャワーだけで済ませていたお風呂の時間を少しだけ伸ばして、日頃の疲れ、症状の改善のためにも5～10分程度湯船につかりましょう。また、入浴剤を入れるとさらに効果は高まります。安いものでかまいません。ぜひ試してみてください。

新院内

2016.11.1 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

スタッフ紹介

Q & A

心の本棚

オススメ！紅葉スポット

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2016年

オススメの
X' mas ケーキ

ウソ？ホント？

アナプロ
「院内新聞版」

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			

ITO-inbody

当院の約9割の方が受けていただいているITO-inbodyですが、毎月受けておられるでしょうか？そんなに変わらないから受けない...。実はこれは大きな間違いです。毎月受けて自分の身体のデータをとるのです。1年分たったら翌年からは3～6か月に1回で十分です。ちなみに費用も安くなります。詳しくはスタッフまで。

～モロヘイヤのおひたし～

- 材料
- ・モロヘイヤ適量
 - ・かつお節適量
 - ・お醤油または麺つゆ適量

- 〈作り方〉
1. モロヘイヤを1～2分ほど湯がく。
 2. 流水で冷やし、絞る。
 3. 食べやすい大きさに切ったらかつお節を盛り付けて、最後に醤油もしくは麺つゆをかけて完成!

旬は過ぎたかもしれませんが、患者さんからいただいたモロヘイヤをおひたしにしたら、ネバネバしてとてもおいしかったです。



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	31

年末年始のお休み
=====

12月27日(火)
～1月3日(火)

=====

1月4日から通常通り

少し長い休みとなりますので、何かございましたら、じゅん整骨院のフェイスブックからお気軽にお問合せ下さい。

ア+ログブ+ログ

どんな治療をするの? <院内新聞版>

それでは、今回は当院に来院されてから、治療までの流れを順を追って説明させていただきますね。※①～③は初診時のみ

①交通事故専用の問診票への記入

最初は専用の問診票で、事故の状況や交通事故特有の症状などを記入していただきます。

②診察

さらに詳細な問診、専門的な理学検査などを行い、正確な病態把握を行います。この診察はとても重要な部分であり、おろそかにしてしまうと治療に影響します。

③説明

身体でいま何が起きているのか、わかりやすく説明させていただきます。さらに、今後の経過、通院頻度、完治までの目安などを説明させていただきます。また、各種手続きでご不明な点やご悩み事などもこの段階で全て解決させていただきます。

④施術

診察で詳細に病態を把握していますので、施術では医学的根拠に基づいて適切な施術を行っていきます。具体的には最新の治療機器を用いた治療をはじめ、徒手によるごく軽度なアプローチを中心に早期改善を目指します。

⑤アフターケア

日常生活で注意すること、必要な運動、病態の推移の説明など必要な情報はすべてお伝えします。実は治療において最も重要な部分がこの部分となります。私たちのお伝えする指導内容を守っていただくことで、症状の改善は劇的に早くなります。

以上が初診時の流れになります。2回目からは、④と⑤を行っています。おおよその治療時間は初診時で1時間前後、2回目以降は20分前後となります。



ウソ? ホント?



今月のご質問は!?

白湯(さゆ)とは一度沸騰させ、カルキなどの不純物を取り除いたお湯を50度ぐらいまで冷ましたものをいい、飲むことで安眠、リラクゼーション効果、便秘解消といった効果が期待できるそうです。

何をもって”白湯がいい”とするかが難しいところですが、白湯の効果について解説しておきます。

白湯を飲むことで体の中心部分(コア)の温度が上がります。すると今度は上昇した温度を下げようとする。このときに眠気を誘発するのです。だから、寝る前に温かいものを飲むというのは医学的にも有効と言えるのです。ということで、白湯は寝つきが良くなるということが言えます。その他の効果については、医学的にまだまだ根拠のある結果は不明ですが、少し温かい飲み物をとると精神的にリラックスすることができますので、疲労回復や安眠、リラクゼーション効果なども期待できると思われます。



寝る前に白湯を飲んで寝るといいって聞いたんですがホントにいいんですか?

おすすめの〇〇屋さん 今月は中華屋さん!



アランドル

住所: 北区辰巳 38-107
電話: 086-246-4181
営業: 11:00～14:00
17:00～21:00
定休日: 水曜日

ラーメン・丼・お好み焼き…。女性スタッフがいっぱい、最近どうもお店のチョイスが男性向けになっています。ですから今回は、ランチや女子会にとってもお勧めな女性向けのお店を紹介いたします。

辰巳の住宅街の中にある中華屋さんです。味はもちろんですが、居心地の良さやスタッフ対応がすば抜けてます! リーズナブルなメニューから、高価なコースまで、いろんな場面で利用できるお店です。



これがじゅん整骨院のスタッフ! 2016年の「挑戦」



今年1月、私は院内新聞で今年は「挑戦の年」と明言しました。そして、その結果報告をここでさせていただきたいと思っております。

まずスタッフ2名を雇用し、当院独自の研修プログラムを無事修了しました。そして、これからのこの整骨院業界を活性化させるために立ち上げたThe conferenceという会では、会員制度を再構築し、会員数を1.6倍にすることができました。また、一般的な整骨院では科学的データの介入が乏しいのですが、7月にITO-Inbodyを導入し、科学的なデータから患者さんに指導させていただくことができるようになりました。また、8月にはスポーツ選手をはじめ、一般の方でも運動をされている方を対象にした「0.1秒の秘密」という無料講座を8月に開催しました。大変好評で12月にも開催が決まっています。他にもいろんなことに挑戦してきました。

今年の「挑戦」を来年に繋げる懸け橋として、残り1ヶ月を「やりきる」ことに集中したいと思っております。来年の抱負は来月、新年のあいさつで公表したいと思っております。



僕にとって2016年は挑戦の年!と書いていたのですが、過ぎてみれば準備と変化の年であったと思います。柔道整復師が院に4人もいる環境、様々な人との交流、手探りしながらバタバタと。でも着実に一つ一つ進んでいるようなそんな1年でした。日常の全てが何かの準備につながっている、何かの本質ってというのはそれまでにしたことへの帰結ってというのが今年の教訓です。そして来年のテーマは「スタート」です!いろんなことを始めていきます!

じゅん整骨院に入職して早8ヵ月。もうそんなに経つんだとビックリするくらいあっという間に月日が経ちました。業務内容や施術のやり方など覚えることが多く、クタクタになりながらも学び多い日々を送り、患者さんとの飲み会や日々の柔道大会参加、市内で行われる勉強会への参加など、患者さんや他の柔道整復師の先生方ともより深くつながることができた素晴らしい1年となりました。来年は今年得た経験を活かし、今年以上に多くの方を笑顔にできるように頑張ります!



4月に入職して早8ヵ月がたちました。その間、いろいろな事を学び、現在に至りますが、初めの3ヶ月は覚えることが山ほどあり、全てが初めてだったこともあり、毎日とてもしんどかったです。また、先月行われた社会人柔道大会では25年ぶりの試合だったので、翌日は全身筋肉痛になりました。久しぶりの柔道でしたが、終わった後はとてもすがすがしい気持ちになりましたので、これをきっかけにまた練習を始めようと思います。職場環境にも少しずつ慣れてきたので、来年は今年以上に勉強やスポーツに力を入れていきたいと思っております。



岡崎貴充がおすすめする 今年のクリスマスケーキ

アンフルールの生チョコモンブラン

味も見た目もおしゃれなケーキ!
チョコ好きな方は絶対コレ!

ラ・セゾン・ド・フランセのノアゼットリース

リースの形のかわいいケーキ!
普段と違うクリスマスに!

新院 聞内

2016.12.1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

スタッフの2016年

オススメのX'masケーキ

ウソ? ホント?

アナプロ
「院内新聞版」

おすすめの〇〇店

うちのごはん

次回のテーマ

謹賀新年!

こんな時は…?

Q & A

心の本棚

おすすめの〇〇店

うちのごはん