

手軽に一品  
～じゃがのゴロバタ炒め～

- 材料
- ・じゃがいも 5～6個
  - ・サラダ油適量
  - ・バター 20g
  - ・塩適量

- 作り方
1. じゃがいもを4つ割りにしてレンジで13分前後加熱する。  
※皮がペロンとむける程度
  2. 泡立て器で上から押し付けるようにして粗く切り分ける。  
※マッシュにはしないように
  3. バターを10g入れてじゃがいもをあまりかき回さず、ざっくり焼く。
  4. 油がなくなり、軽く焦げ目ついてきたら、サラダ油を入れ、全体がカリカリになるまで焼く。
  5. 香ばしく焼けたら、火を止め、仕上げにバター10gと塩で味付ければ完成!



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				

**In-bodyの秘密**

最先端の体組成計測器である「インボディ」。毎月コツコツと測る必要があります。計測精度が高いので変化がないと思っていても、細かな変化を観察することができます。間が空いてしまうと、その間の数値がわからないので、どう変化したかの詳細がわからないのです。こうして、毎月コツコツと計っている方には、実は特典があるんです。12ヵ月連続で受けた方は翌年より1回50円安く、受けることができます。ぜひご自身の身体の精密な体調管理を!

**Q & A**

運動したいけど、冬は寒くて外に出るのが苦痛です。家の中でもできるおすすめの運動はありませんか？



確かに、冬は寒くて外で運動する気にはなかなかありませんよね。でも、寒いからといって運動ができないわけではありません。今、スポーツをされている方や、ダイエットをしている人からすると、冬こそ何か運動するべきです。家の中でもできるおすすめの運動といっても、その目的によって内容は変わりますが、家の中でもこんな運動ができるよってことで、2つの運動を紹介させていただきますね。

- ① **モモ上げ**…脂肪燃焼を促し、特に脚力向上などの運動効果が得られます。太ももを90～100度くらいまで持ち上げる運動です。腕を大きく前後に大きく振りながら行うことで、全身の運動を効率的に行なうことができます。足の高さやペースは、運動レベルに応じて変える必要がありますが、「少しキツイかな」と感じる程度で行うのが理想です。左右にぶれたら、モモが上がらないことのないように、きっちりのフォーム重視で行ってください。どれくらい行うかについては少し難しい表現になりますが、ハテラまでです(´-`)詳しくは岡崎まで。
- ② **踏み台昇降**…有酸素運動による脂肪燃焼効果、脚力向上が望めます。ご自宅に階段があれば階段で、なければ30cmくらいの高さの台を用意します。片脚ずつ階段を上るように台の上上がり、上がったほうの足から降ります。これを繰り返します。この運動についても、運動レベルによって様々な方法があるのですが、一般的には普段歩く速度で10分前後行うとかなり疲れます。途中足がしんどくなったら台に上がる足を左右変えて行ってください。

**心の本棚**



本にはいろいろなものがあります。雑誌やマンガ、小説、図鑑、絵本、専門書など。さらにそこからホラーやサスペンス、ミステリー、青春、ビジネス、歴史…といったジャンルに分けられます。このように本にはたくさんの世界があるんです。そして、指先一つでいろいろな世界をのぞき込むことができます。本の帯やレビューはそんな世界の道標ともいえます。今回は、その道標となるよう、また一つの世界を紹介したいと思います。

**【また、同じ夢を見ていた】**

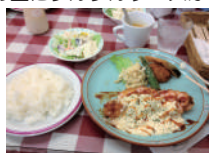
この本は、いわゆる「ライトノベル」と呼ばれる分野です。結構敏速する方も多い気がしますが、この作品は読みやすい。本を読む方は、先が読めてしまったり、少し物足りなさを感じるかもしれないですが、魅力的なキャラクター達が幸せとは何か？ということに奔走する、少しホッとする温かいお話です。ぜひ、本屋さん立ち寄りたときは、手に取って見てみて下さいね。

おすすめの〇〇屋さん  
今日は洋食屋さん！  
**ルーアン**

住所：北区津島笹が瀬 4-3 上山ビル 1F  
電話：086-252-3789  
営業：11:00～15:00  
17:00～21:45  
※月曜はランチのみ  
定休日：火曜日

今月は津島にある洋食屋さんを紹介しよう。  
この洋食屋さんは、何をたのんでも間違いはないですが、初めて行かれる方は、エビカツ定食をおススメします。

このエビカツは、ころもの中が全部プリプリのエビで隙間なく詰まっており、その上にタルタルソースがたっぷりついているので、エビとタルタル好きの人にとってはたまりません。スープやサラダまで付いて料金もリーズナブルなので、行ってみる価値アリ！です。



**謹賀新年！**

1年経つのが、年々早く感じるようになった院長の黒川です。さて、早速ですが、毎年のごとくじゅん整骨院として今年どんなことを考え、どんな取り組みをして、どうなっていきたいか。ここで明言させていただきます。ちなみに昨年は「挑戦」。実は安倍総理大臣も昨年は挑戦の年であると明言されていましたが、私のほうが先に言いました(´-`)

今年、じゅん整骨院はさらなる「進化」を目指し、昨年挑戦したことをさらにブラッシュアップし最高のものを作り上げる。こう考えております。具体的には…

- ・夏休み / 冬休み特別企画の拡充
- ・機能改善プログラムのレベルアップと業界への浸透
- ・保険診療の適正化へのさらなる取り組み
- ・The conference (セミナー事業)の拡大
- ・医学を中心としたスキルアップのためのシステム化

などを中心に、全部で17項目の目的を達成します。そしてさらなる「進化」をとげたいと思います。また、最近ではメディアの急速な発展により、様々な情報を簡単に調べることができるようになりました。しかし、その多くの情報は誤っています。結果的に多くの方が間違った方法を行い、健康を害してしまっているのが現状です。このことは、私も開業当初から、様々な方法で情報発信してまいりましたが、メディアの影響力は強く、なかなか受け止めてもらえないことが多々ありました。そこで、今年は正しい情報発信を計画し、実行していきたいと考えております。また、常に最高の施術ができるようスタッフ強化をはじめ、私たち自身も常に情報のアンテナを張り巡らし、1日でも早く症状を改善できるよう尽力していきたいと思っています。最後に、私事ですが、今年は結婚10周年、そして最も小学生になり、また家族としても進化の年となります。じゅん整骨院とともども今年もよろしくお願いたします。

**二日酔いになったときの対処法！**

年末年始は忘年会やお正月にお酒を飲む機会が多くなりますね。そして、楽しいお酒のあとにくるのが二日酔い。こない人いますが、楽しいお酒のあとはよくありません。頭痛、めまい、吐き気などとりえずしんどくなります。今日はそんな二日酔いになった時の対処法を紹介したいと思います。

二日酔いの予防から改善までできる万能薬。それは…  
**ズバリ！天然塩と水**です！

二日酔いの主な原因ともいえるのが、実はアルコール摂取によるミネラルの吸収阻害と様々な有害物質となります。そこで有効なのが天然塩と水です。塩は、ミネラルの補充とアルコール分解を促進してくれるので、症状が速やかに改善します。そしてアルコールは脱水を引き起こしますので、二日酔いの際は少量の水を細かく摂取してください。

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 **97%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8期 (限定20名) 予約受付中! ご予約、詳細は受付まで!



**新院 間内**

2017.1.1 発行  
1月号

**じゅん整骨院**  
〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市476  
セビアン西市駅前1F  
TEL&FAX:086-250-3711

じゅん整骨院 検索

**今回のテーマ**

- 謹賀新年!
- 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

**次回のテーマ**

- スタッフの年末年始
- ウソ? ホント?
- 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

交通事故治療 特別賞 SPECIAL PRIZE  
優良認定治療院・整骨院

**優良認定**

交通事故による怪我を治療できる日本でも優れた院に贈られます



# うちのごはん

by くらかわ



## 手軽に一品

～うちの子大好きパジルポテト～

### 材料

- ・じゃがいも 3個
- ・パスタ用パジルソース 2人前
- ・オリーブ油 大1

### 作り方

1. じゃがいもを乱切りし、お皿に入れたらラップをしレンジで4～5分。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、じゃがいもをこんがり焼く。
3. 2にパジルソースをからませる。

はい！もう出来上がり！  
少し味が薄いと思ったら、お塩を適量かけるといいですよ～！



## 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				

## In-bodyの秘密

最先端の体組成計測器である「インボディ」。毎月コツコツと測る必要があります。計測精度が高いので変化がないと思っていても、細かな変化を観察することができます。間が空いてしまうと、その間の数値がわからないので、どう変化したかの詳細がわからないのです。こうして、毎月コツコツと計っている方には、実は特典があるんです。12ヵ月連続で受けた方は、翌年より1回50円安く受けることができるようになります。ぜひご自身の身体の精密な体調管理を！

# ウソ？ホント？

## 今月のご質問は！？



冬は痩せにくい！  
って聞いたんですが、  
ホントですか？

夏は少しの運動でも汗をかくため痩せやすく、逆に冬は太りやすい気がします、実は逆なんです。夏よりも冬の方が基礎代謝が高く、痩せやすいです。冬は気温が低いので、体温を保つために人体は一生懸命カロリーを燃やして熱を作ります。だから冬の方が基礎代謝が高くなり、痩せやすくなります。ではなぜ「冬は太りやすい」と思われているのでしょうか？実は2つの原因があります。1つは「運動不足」です。冬は寒いので、どうしても外に出て運動をしたり、歩く時間が短くなりますよね。年末年始のお休みで寝正月してしまうこともあります。そして2つ目に、「暴飲暴食」です。年末年始は宴会が多く、摂取カロリーが増えがちです。宴会のときは、お酒の量よりも「つまみ」に注意しましょう。また、太りすぎると体内の活性酸素が増えて身体のサビつきが進み、老化が進行します。「肥満＝老化」と思ってください！



## そうだ！ストレッチをしよう！



### 膝のトレーニングなんて必要ない！ 変形した骨や軟骨にも効果的な 家庭で出来る最新治療とは！？



ストレッチをしよう！なのにストレッチではなく、運動ばかり紹介している気がしますけど気にせずいきます！皆さんは変形性膝関節症って聞いた事ありますか？文字通り骨や軟骨が変形していく疾患なんです。現在日本では約3000万人の方がこの疾患のリスクを抱えています。なので自分でやるのはもちろん、周りの方にもぜひこの運動を教えてください。方法は簡単ですがとても難しいです！足がつかない所で足をプンプン回す！これだけです。ただしできるだけ力を抜いて足を動かさない事！ちゃんと教えて！という方はスタッフにお尋ねください。

## 常識を疑え！！

準備運動で長めのストレッチは×  
シップでは患部は冷えない！  
運動不足は腰痛とは関係ない！  
痛いところをマッサージするのは×  
硬いから腰痛になるは違う！

世の中には、一般的に常識とされている事の中でも、非常識なことがたくさんあります。その一例を左枠内に書いてみました。他にもたくさんあります。日常生活の中で、当たり前と思っていることが実は大きな間違いなこともあります。いつでも、なんでもお気軽に私たち柔道整復師にお尋ねください。

## おすすめの〇〇屋さん 今月は軽食喫茶屋さん！



カフェ

住所：南区浦安本町 87-1  
上山ビル 1F  
電話：086-262-3435  
営業：8:00～22:00  
定休日：水曜日

今回は浦安本町にある軽食喫茶のお店を紹介いたします。表の看板には、軽食と書いてあるのですが量はボリュームたっぷりでお腹が苦しくなります(笑)。僕のおススメはAセット！ごはんが足らなくなるくらいのおかずの量にびっくりすると思います。ぜひ注文してみてください。その他の定食も美味しく、お店の雰囲気もいいので近くまで行った際にはよってみてください！



## スタッフの年末年始

### 院長：子供の成長と〇〇が成長した年末年始

私の子供は長女7歳、長男5歳。二人ともまだまだ我慢できない年頃ですが、今年の年末年始で少しその成長を見ることができました。年末は28日にUSJへ行ってきました。前日からホテルに泊まり、次の日朝から並んで入場！想定よりも入場者数は少なく、意外とすんなり入れました。パバの仕事は、子供が乗りたいたアトラクションの予約を取ること。まあ普段走ってないので、そんなには走れませんが、急いでチケットを取りに行きました。とはいえ、朝早かったのでガラガラで、ほとんど待たずに乗ることができました。ちなみにジョーズなんかは、待ち時間5分(笑)。1,2時間後に見たら2時間待ちになってました。朝一は良いですよ！とはいえ、長男はジョーズに超ビビって、半べそ状態になってました(笑)！⇒⇒⇒子供たちもたくさん乗り物に乗れて楽しそうにいました。いつもならわがままを言ったり、言うことを聞かなかったりしますが、とてもいい子でした。帰りにお土産を買うときなんか、いつもなら「ダメ！」と言っても聞かないのに、ちゃんと説明したらちゃんと聞いて理解していました。「あ、成長したな」と少し嬉しかったです。もちろん帰りの車の中では、二人は疲れ切って爆睡でした。



また、年末に嫁の両親の退職祝いをさせていただきました。ちょっと高いお店に行ったのですが(写真)、いつもならおとなしくできない子供たちが、空気が読めるようになったのか、とてもいい子にしていました。そして31日～2日は私の実家でゆっくり。毎年恒例のBBQも、玄関先で炭をおこして牡蠣、カニ、肉などいろいろ焼いて食べて飲んでました。子供たちの成長とともに、私のお腹も成長した年末年始でした。

### 岡崎貴：新年早々と初体験！

今回の年末年始はスタートが早かったこともあって行けなかった病院、役所などを巡り、大そうじをした前半戦と、暖かったせいもあってかあまり正月感のないゆったりとした後半戦でした。あっ！ただ初詣にて人生初となる「大凶」！を引きました！これでもう何も恐くない心構えが出来たと思います。そして、詳しくはまたご挨拶させていただきますが、僕がじゅん整骨院で皆様と接して頂けるのも、わずかな期間となってしまいました。なのでその短い間を全力で頑張りますので、今年もどうかよろしくお願ひいたします。



### 岡崎正：大掃除で終わった年末！

2017年が始まり早1ヶ月が経ちました。みなさん体調などくずされていませんか？私は休みに入った日の夜に知人たちと忘年会をし、次の日からは家の大そうじを毎日少しずつやっていました。結局31日までかかってしまいましたが…。本来なら2日ぐらいで終わらして、大阪の姉のところへ行く予定でしたが姪がインフルエンザにかかってしまい、うつされたくなかったので大阪行きをあきらめました。正月は例年通り家でゆっくりしていた何の変化もない正月となりました。今年の年末はどこか出かけたかったと今から思っています。



### 佐々木：イベントづくしの年末年始！

今回の正月休みは例年でしたら3日ほどかけて家のお掃除をし、掃除もせず起きてから日が暮れるまで車の修理をしていました。日が暮れてからは中学校の忘年会や友達との飲み会などで忙しい年末を過ごし、年明けは親戚集まって食事や毎年参加している車での淡路島1周ツーリング参加と、イベント満載な正月となりました。初日の出を見るぞと計画して早10数年…来年こそは！！(笑)



# 新院 間内

2017.2.1 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

スタッフの年末年始

ウソ？ホント？

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

Q & A

アナプロ  
「院内新聞版」

岡崎より一言

Happy birthday!

おすすめの  
〇〇店

うちのごはん





うちのごはん  
by おかざき

～簡単！コーンスープ！～

- 材料
- ・クリームコーン缶1缶
  - ・牛乳1杯 ・水1杯
  - ・シチューのルー半分（5人前）

- （作り方）
1. コーン缶を開けて、鍋に入れる。
  2. コーンの空き缶に1杯水を入れて火にかける。
  3. シチューのルーを1箱の半分加えて溶かす。
  4. 溶けたら牛乳を空き缶一杯分加えて混ぜたら完成！
- お好みで塩を加えるといいかも！？



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9期 先行予約受付開始！

3ヶ月に1回しか募集しない機能改善プログラムは腰痛の発生率自体を低下させ、今後腰痛になりにくくなります。20名限定ですが、3月より先行募集を開始していますのでご希望の方はお早めにご予約下さい！

Q & A



今月のご質問は！？

3月に入り、少し暖かくなってきたので運動を始める方も増えてきましたね。でも運動を始めたいけど、何をしたらいいのかわからない方も多そうですね。そこで私がおすすめするのがウォーキングです。え！？歩くだけ？？と思われるかもしれませんが、実は、

世界的にもウォーキングは「万病の治療薬になる」と絶賛されるほどの効果が期待できます。というのもウォーキングによって糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防、癌発生の予防、脳の活性化、認知症予防、ストレスの解消、肩こりの改善などその効果ははかり知れません。よって今回のご質問に対する私の回答は「ウォーキング」ということになりました。しかし、これらの効果を得るためには歩き方や歩く時間がとても重要になります。そこで、今回はそんなウォーキングを行う際のポイントをいくつかご紹介いたしますので、ぜひ実践して正しいウォーキングを行ってください。

- ポイント①歩く時間帯は目的によって違う！**  
これはあくまで目安ですから、参考までに。ダイエット目的であれば食事前。特に一日の中で最も食事の間があく朝食前が有効です。ちなみに朝食が7時00分、昼ごはんが13時、晩飯が23時00分であれば、最も食事の間があく晩飯の前に行くと有効です。
- また、健康目的であれば晩ご飯前がおすすめです。この時間帯は、比較的時間が確保しやすく、継続的にこなせると思います。朝は寒いのでなかなか続かないということをよく聞きます。
- ポイント②歩く時間は20～30分！**  
よく1.2時間歩く方もおられますが、そこまで歩く必要はありません。健康の維持増進やダイエットが目的であればこれくらいの時間がベストです。長く歩けば歩くほどどこかを傷めてしまうリスクは高まります。
- ポイント③顎を少し引いて視線は10m先を！**  
まずは顎が上がらないこと。逆に引きすぎないことも重要です。視線は足元ではなく、少し先をみながら歩くと姿勢が良くなります。
- ポイント④肩の力を抜いてかかとから歩く！**  
どうしても肩には力が入りがちです。意識的に力を抜きましょう。また、バタバタ歩くのではなく、踵からしっかりと踏み込んで歩きましょう。

さて、上の4つのポイントを守ってウォーキングを行いましょ。まずは続けること！これが一番重要です。何かわかりにくい部分やもっと詳しく知りたい方は、どんな些細なことでもお気軽にスタッフまでお尋ねください。徐々にですが暖かくなり、これから運動を始めようと思ったとき、僕がおススメするウォーキングを始めてはいいか教えてくださいか？

Happy birthday!

誰の???あ、私（院長）です…(´-`)2月13日で36歳になりました。今年で開業8年を迎えます。歳を重ねるごとに多くの経験を積み、こうしてここまでできました。私の親、家族、そして患者さんというもう一つの家族の支えがあったのです。36歳黒川純を今後ともよろしく願いいたします。

**おすすめのお〇屋さん**  
今日はラーメン屋さん！

**はや川ラーメン**  
一笑懸麺

住所：笠岡市横島 1720-1  
電話：0865-67-2222  
営業：11:00～15:00 (OS14:30)  
17:00～22:00 (OS21:30)  
定休日：日曜日

もともと仕出し・割烹を中心としたお店が提供する絶品ラーメン。魚介系の和風ダシにおそらく鶏ダシを加えたスープは、一口目は意外とあっさり、そして二口目はその味の深みを感じます。サイドメニューも充実し、ファミリーでもOK！駐車場も目の前があるので、雨の日でも安心してお店に入ることができますよ。



運動をはじめようと思っっているのですが、なにか簡単に始めることができる運動ってありませんか？

7年間、本当にお世話になりました！  
岡崎 貴充、じゅん整骨院を卒業します！

おたまたま迷らうとしららたなてせ者そ本らめしうなそのうし思く骨こをたすで  
かした惑うては、り、だ、い、こ、様、だ、し、当、れ、た、い、し、間、七、年、返、の、僕、院、も、と、の、で、一、部、が、  
げましたをくま、く、ま、た、り、た、す、つ、お、教、タ、だ、と、院、月、の、お、物、日、毎、日、退、職、今、年、は、お、  
でし。おとぎだし元、またり、た、す、つ、お、教、タ、だ、と、院、月、の、お、物、日、毎、日、退、職、今、年、は、お、  
大過。のけるまり。や小、たく、た、の、最、話、え、ツ、き、時、に、に、日、専、門、学、校、を、退、職、今、年、は、お、  
なし折しもし、い勇、さ、時、く、中、く、は、僕、に、教、に、ま、し、て、に、に、日、専、門、学、校、を、退、職、今、年、は、お、  
く、か、は、た、多、た、本、つ、な、は、ん、さ、に、さ、か、を、成、り、ま、し、て、に、に、日、専、門、学、校、を、退、職、今、年、は、お、  
、し、大、こ、々、当、も、を、お、は、ん、さ、に、さ、か、を、成、り、ま、し、て、に、に、日、専、門、学、校、を、退、職、今、年、は、お、  
勤、変、と、あ、ま、に、薬、分、子、励、教、私、お、な、長、ま、し、て、に、に、日、専、門、学、校、を、退、職、今、年、は、お、  
め皆失もあり、あし、け、て、ん、さ、ま、え、の、話、ら、さ、し、た、助、に、指、る、み、た、温、だ、五、日、し、  
様礼あり、り、く、て、ん、さ、ま、え、の、話、ら、さ、し、た、助、に、指、る、み、た、温、だ、五、日、し、  
せのいりご至が接もかれいらさ思て。け、勤、導、よ、で、業、も、整、く、日、し、

また、いつかどこかでお会いしましょう！  
本当にありがとうございました。

「患者さんは家族である」

にだ、が、最、ろ、人、こ、お、か、こ、ま、時、タ、僕、し、院、に、く、よ、健、し、を、今、て、  
あ、さ、後、し、く、も、陰、も、こ、せ、間、ツ、が、く、にお、は、に、や、少、か、は、た、  
り、っ、ん、く、ス、が、で、し、で、し、な、フ、退、思、も、越、は、に、や、少、か、は、た、  
柔、が、た、ま、お、タ、で、僕、れ、僕、の、ど、が、職、い、立、し、あ、頑、幸、し、し、じ、だ、  
道、と、全、で、重、願、ツ、き、は、ま、が、で、に、お、り、ま、す、ち、際、ま、寄、に、せ、ま、貢、多、分、整、  
整、後、ご、の、と、て、申、し、こ、ん、う、安、き、ま、あ、と、つ、は、ん、す、あ、ん、く、の、院、が、  
師、ご、の、と、て、申、し、こ、ん、う、安、き、ま、あ、と、つ、は、ん、す、あ、ん、く、の、院、が、  
い、者、か、は、上、い、で、で、と、く、影、の、頂、の、し、の、院、院、の、で、き、ま、  
岡、崎、し、本、で、す、よ、二、の、い、り、ち、ス、  
貴、充、

ア+ログブログ  
～通院期間と来院頻度の重要性～

交通事故にあったときは、早く治療を受ける必要があります。事故との因果関係が証明できなくなってしまう点もあるのですが、何より治療期間が大幅に伸びてしまいます。これでは痛みで長い間悩まされることになるばかりでなく、後遺症が残ってしまう場合すら考えられるわけです。

そして、早期治療開始の次に重要なのが今からお伝えする通院頻度です。早期治療開始と適切な通院頻度。この二点がそろえば通院期間を予測することができます。ここで少し例をあげて説明します。交通事故で最も多い「むち打ち」の場合を想定して、下の表にまとめます。

首を動かした時の痛み	首の動く範囲	通院期間の目安
1点 ない	1点 正常	3点以下：1ヶ月前後
2点 ある	2点 少し制限がある	4点：2～3ヶ月
	3点 ほとんど動かない	5点：3～6ヶ月

治療期間が長引くと交通事故によるストレスを感じる期間も長くなるため、また、仕事や日常生活に影響も出るため、治療期間が長引くほど症状が残存してしまう方が多くみられます。よって治療期間をできるだけ短くすることが治療においては最も重要と言えます。そこでキーポイントになるのが通院頻度です。治療の目的はズバリ治すこと！だから適切な通院頻度を守っていただき、治すことに専念する必要があります。しかし、通院頻度は一概に言えるものではありません。というも患者さんによって病態が大きく異なるからです。しかし少なくとも週に2回ほどの通院は最低限必要となることは覚えておいてください。また、通院頻度については、当院では患者さんの病態に応じて管理し、その都度お伝えしますのでご安心ください。適切な通院頻度を守っていただき、一緒に早期改善を目指しましょう！

岡山市奥田にて  
**新院 開業します！**  
2017.3.1 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  
岡崎より一言  
ア+ログ  
「院内新聞版」  
Q & A  
Happy birthday!  
おすすめの  
〇〇店  
うちのごはん

次回のテーマ  
社員旅行？  
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

交通事故 特別賞 SPECIAL PRIZE  
優良認定 優良認定 優良認定  
**認定**  
交通事故による怪我を治療できる  
日本でも優れた院に贈られます。



～ヨーグルトトースト～  
材料

- ★トースト 1枚
- ★ヨーグルト 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1
- ★レモン果汁 少々

〈作り方〉  
1. ★を混ぜる  
2. 1で混ぜたものをトーストに塗り、ミミがカリッとするまでしっかり焼く。

パンにヨーグルトが染み込んでチーズケーキみたいでおいしいです。作るときのポイントは、なるべくたっぷり塗ることです！



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！**  
『機能改善プログラム』  
第9期 受付中！

3ヶ月に1回しか募集しない機能改善プログラムは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という究極の腰痛改善プログラムです。20名限定ですがまだ空きはありますので、ご希望の方はお早めにご予約下さい！

そうだ！ストレッチをしよう！

今回紹介するストレッチは特に五十肩に有効なストレッチ方法です。といっても野球選手のように肩をよく使うスポーツをされている方やお仕事でパソコンを長時間使用している方にも有効なストレッチ方法ですから、ぜひ覚えておいてください。

今からお伝えするストレッチは棘下筋（きょっかきん）という筋肉のストレッチです。通常は肩の動きにプレーキをかけたり、肩の細かな動きをスムーズに行えるように動きを微調整する筋肉でもあります。それでは、早速その棘下筋のストレッチの方法をお伝えしますね。

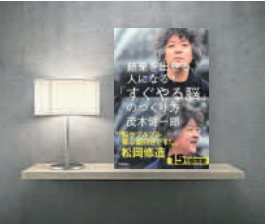


この角度が重要！  
100度くらいが目安！

このストレッチはいたってシンプルです。ストレッチする側の肘を反対の手でもち、あごの下に入れるようにストレッチします。1つ重要なことは角度です。多くの方はこの角度が90度以下になっています。しかし、90以下では全く違う筋肉が伸びてしまい、目的とする結果は出ません。目安は100度くらいです。ちょうどあごの下に入れこむような角度になります。この角度で約20秒間キープです。左右交互に2～3回行ってください。

心の本棚

結果を出せる人になる！  
「すぐやる脳」の作り方



何かをしようと思ったとき、すぐにできる人とできない人がいます。その違いは何なのか？やる気？やり方？行動力？それもあると思いますが、すぐやる脳になっていないためかもしれません。すぐできないのはなぜか、すぐできるようにするにはどうすればいいか、何かを習慣にするためにはどうすればいいか。その疑問に対し読むだけで答えが見つかり、今の脳の使い方がわかり、行動するためのポイントも書いてあるので、やる気にもつながります。

春になると何か新しいことをしたくなったり、気持ち新たに自分を変えたい、変わりたいと思ったりしますよね。そんなとき、行動のきっかけに伝える一冊だと思いますので、本屋さんに行ったときは手に取って見て下さい。



住所：岡山市北区奥田本町 23-26  
パークヒルズ奥田 105  
電話：086-221-7272  
営業：10:00～14:00  
17:00～22:00  
定休日：日・祝日

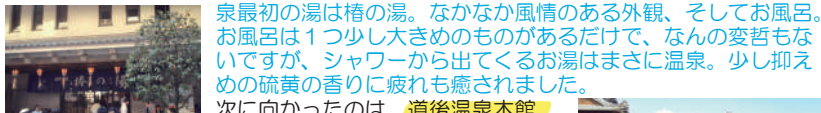
**おすすめの特号**  
おすすの〇〇屋さん  
今日(6月)まで退職した岡崎の整骨院を紹介いたします。  
四月一日開業とのこと  
北区奥田に開業する「まるた整骨院」は、モダンで落ち着いた雰囲気の内装です。最近多いマッサージュだけの整骨院ではなく、最新治療機器を使用した治療系の整骨院です。また10時まで受付しているため、お仕事事が忙しい方でも通いやすいと思います。

社員旅行記

先月3月19、20日とスタッフで道後温泉に社員旅行に行ってきました。そもそも本来は社員旅行ではなかったのです。というのも、実はこの日道後で、私が主催のセミナーを行う予定にしていました。なぜ道後かというと温泉に入りたかったからです。でも、初開催であったということ、それから愛媛県にほとんどセミナーへの参加見込みのある方がいない状況で計画したため、案の定参加者は少なく、急遽セミナーは中止にして、せっかくホテルもっていたのでみんなで旅行に行こう！ということでした。社員旅行となったのです。

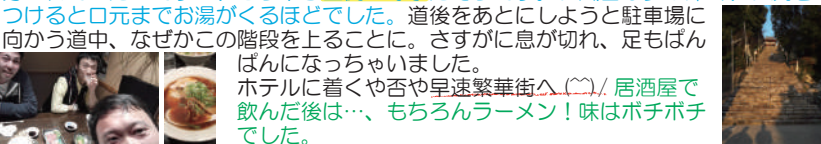
19日10時に整骨院に集合してまず向かったのは香川県。香川県といえば「うどん」です。香川県では2軒うどん屋さんに行きました。1軒目は「日の出製麺所」。ここは高速を降りてから近いので、比較的いきやすかったです。並んでいるお客さんはすごく多かったのですが、30分ほど食べることができました。うどんはコシがありとても美味しかったです。1.5玉を注文したのですが、スルッと私のお腹に入っちゃいました(´▽`;)2軒目は、日の出製麺所から車で10分くらいのところにある中村うどんというここも有名な製麺所です。駐車場があまりなく困りました。1軒目と並んでいるお客さんの数はさほど変わらないのに、待ち時間は1時間半…。さすがに疲れました。うどんは、個人的には日の出製麺所の方が美味しかったですね。中村は少し細目で、日の出製麺所に比べコシが少なかったように感じました。でもどちらのうどんも美味しかったことには間違いありません。

うどんのあとは道後まで一直線！車を駐車場に停めて、からくり時計の前を通ってまず向かったのは別館の椿の湯。ここもなかなか良いとの情報を得ていました。道後温泉最初の湯は椿の湯。なかなか風情のある外観、そしてお風呂。お風呂は1つ少し大きめのものがあるだけで、なんの変哲もないですが、シャワーから出てくるお湯はまさに温泉。少し抑えめの硫黄の香りに疲れも癒されました。



次に向かったのは、道後温泉本館。私は以前にも来たことがあったのですが、久しぶりにくるるとまた違って見えるものです。本館の横に人が集まっているのを見つて近寄ってみると、どうやら餅投げをするとのアナウンスがあり、しばし待機。餅投げの結果は、私は2つ、岡崎先生は5つ、佐々木先生は0…(・▽・)岡崎先生はしかも死角から飛んできたお餅が目にあたり負傷(；▽；)その傷を癒しにその後本館の湯にもつかりに行きました。本館には男風呂の中で2つに分かれていたのですが、どうやら左側が源泉だそう。お風呂は少し深く、お尻をつけるとロ元までお湯がくるほどでした。道後をあとにしてしようと駐車場に向かう道中、なぜかこの階段を上ることに。さすがに息が切れ、足もばんばんになっちゃいました。

ホテルに着くや否や早速繁華街(笑)居酒屋で飲んだ後は…、もちろんラーメン！味はポチポチでした。



ちなみに泊まったホテルは「ホテルNO1松山」というところなんですが、ここのお風呂の泉質はなかなか良かったですよ！正直ビジネスホテルでこのお風呂は他にはないです！しかも宿泊費は朝食ハイキング付きで6,000円ほど。ありえないです(´▽`)

さて、楽しい時間はあっという間に過ぎ2日目。2日目は奥道後へ。朝食を済ませます向かったのはダム。というのも奥道後の温泉は11時半からだったので、それまでの時間どこか行こうと思ったのですが、男ばかりでいくところもなく、奥道後の先にあるダムに行きました。特に何もありませんでしたが、久しぶりに大きなダムをみてちょっと子供時のように興奮しました。で、道後温泉最後の湯は、奥道後。数年前に改装されきれいになったお風呂は最高でした！お湯はもちろん以前同様、硫黄のにおいがフンフンするながらも温かかなお湯で、今回の旅行の中で一番いい泉質でした。いろいろなお湯があって、いろいろ入れるのも楽しかったです。

帰りはしまなみ海道をゆっくり帰り、社員旅行はあっという間に終わってしまいましたが、とても充実した2日間を過ごすことができました。

道後は少し遠いですが、行くだけの価値はあります。子供さんがいれば、動物園や愛媛子どもの森は最高です。また皆さんからの温泉情報お待ちしております。

新院内

2017.4.1 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

- 社員旅行？
- 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

- In-Body
- ウソ？ホント？
- こんな時は？
- おすすめの  
〇〇店
- うちのごはん

交通安全特別賞 SPECIAL PRIZE  
優良認定整骨院・整骨院  
優良認定  
交通安全による怪我を治療できる  
日本でも優れた院に贈られます



# うちのごはん

by ささき



## インスタントとは思えない！ ～カレーラーメン～

### 材料

- ・インスタントラーメン（袋）1袋
- ・レトルトカレー 1袋
- ・もやし 1袋
- ・キャベツ、ネギ 適量

### （作り方）

1. 水（400ml）を沸騰させ、麺、レトルトカレーを入れる。
2. もやし、キャベツ、ネギを入れ、麺が好みの固さになるまでゆでる。
3. 火を止め、調味粉を入れて混ぜる。
4. 器に盛りつけて完成！

インスタントのカレーラーメンとは違って、使うラーメンによって味が全然違うので、いろいろ楽しめるし、使うラーメンによってはインスタントとは思えないくらい美味しいです。おススメは味噌、担々風味のラーメンを使って、水を少な目で作るとお店で出てるようなスープになりますよ！



## 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			

## 『母の日ギフト』

### じゅん整骨院限定！

5/14 は母の日。いくつになってもお母さんには健康でいてもらいたい！そんな想いから当院では、当院の商品購入率が最も高い薬用入浴剤オンセンスの特大を特別に用意しました。年に1度の母の日、日頃の疲れをこのオンセンスで癒してあげてはいかがでしょうか。

おすすめの〇〇屋さん  
今日は地鶏屋さん！

## 今月で最終回！？



住所：倉敷市児島白尾 1279-2  
電話：086-477-5858  
営業：ランチ 11:30～14:00  
ディナー 17:30～22:30  
定休日：日曜日

今月は倉敷市児島にある地鶏屋さんを紹介いたします。ここ鼻亭のおススメはなんといっても親子丼です！トトロの卵にフワッフワの鶏、そして少し甘めの出汁がごはんにつぶりしみ込んでいます。まさに絶品です！他にも鶏のタタキや炭火焼き盛り合わせなどのコースもあり、お店の中から見えるロケーションも最高なのでぜひ足を運んでみて下さい。ただ予約していかないと食べられないかもしれないので、必ず予約してから行ってください。



## もし… 身体を傷めたら



はじめに質問です。あなたは何か運動やスポーツをしていますか？…今からお話の内容は、運動やスポーツをしている人だけでなく、運動をされていない方にも大変重要な内容になっていますので、必ずチェックしておいてください。

というも今からお伝えするのは、運動やスポーツ中に足首を捻じったとか、突き指をした、どこか急に痛くなった…、またぎっくり腰や寝違え、どこかにぶつけた（打撲）など…そんな時の対処方法です。

この方法は当院だけでなく、実際にスポーツ現場でも行っているとても有効でメジャーな処置の方法です。その方法はRICE（ライス）処置と言います。これは必要な処置の頭文字からつけられた名称ですので、一つ一つ解説していきますね。

### R：Rest（安静）

これは患部の安静を意味します。できるだけ動かさないようにすることで損傷部の悪化を最小限に食い止めます。

### I：Ice（アイシング）

患部を冷やします。冷やすことで腫れや痛み、炎症を抑えることができます。ここでポイントのは冷やし方です。ナイロン袋に氷と同じくらいの量の水を入れて、空気を抜いてから口をしぼります。氷嚢やアイスノン、保冷材では効果が期待できないばかりか、凍傷になる可能性がありますので、必ず氷で作ってください。冷やす時間は、最低15分。最長でも30分とします。1回だけ冷やせば十分ですが、その後もスキスキするようであれば2～3回ほど冷やしていただいてもOKです。

### C：Compression（圧迫）

圧迫は先ほどのアイシングと同時にやるのがとても有効です。ナイロン袋に入れた氷を患部に直接当て、包帯で少し圧迫しながらぐるぐる巻きにします。こうすることで、患部の腫れを早期に改善することができます。

### E：Elevation（挙上）

患部を心臓より高く挙げます。そうすると腫れが引きやすくなるので、治りも早くなるのです。これもアイシングの際に同時に行います。※腰や首を痛めた場合は、圧迫や挙上はできないので、うつぶせでアイシングを行なってください。

受傷後の処置は、回復に大きく関与します。処置後は必ず当院、もしくは専門の医療機関を受療してください。なお、今日お伝えした内容は、『急性外傷完全対応マニュアル』に記載しておりますので、そのマニュアルは必ず携帯しておくようにしてください。

イトウ-インボディ  
ITO-InBody

たった1分で検査終了！  
いつでもすぐ測ることができます！

## 普通の健康診断で わからない身体の中身！

### 1. 21項目の検査ができます。

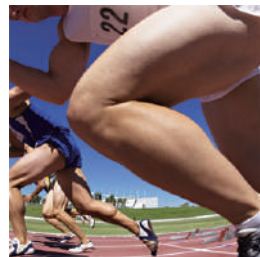
体重、骨格筋量、体脂肪量、除脂肪量、体水分、タンパク質、ミネラル、部位別筋肉バランス、部位別発達率、身体バランスチェック、身体強度チェック、BMI、体脂肪率、体型チェック、腹囲、内臓脂肪レベル、筋肉調節量、脂肪調節量、体重調整量、基礎代謝量、身体点数

### 2. あなたのデータは蓄積され、より科学的で 医学的な治療に役立ちます。

このInBodyの検査は、毎月定期的に受けることをお勧めします。といいますが、毎月受けることで身体情報を細かく察知できるばかりでなく、データを蓄積することでより科学的な見解から、医学的なアプローチができるからです。

### 3. 病院では血液検査、整骨院ではInBodyの時代！

一般的な健康診断や血液検査は、検査にとっても時間がかかります。検査によっては、部屋も変わることが多いので、移動時間もかかってしまいます。InBodyは、21項目におよぶ検査がたった45秒で行え、そしてとても安価で受けることができます。



## ウソ？ホント？

今月のご質問は！？

ウォーキングは長く歩いたほうがいってホントですか？

### ウォーキングは20～30分ベスト！

多くの方から同じような質問を受けますが、これは間違いです。というのも、「ウォーキングなどの有酸素運動は、開始から20分以上たなければ脂肪は燃えない」というのが定説でした。しかし、最近は開始5分くらいから脂肪が燃え始めるということがわかっています。ということは、長くしたからいいというものではないということなんです。では一体どれくらい歩くのが理想的なのでしょうか？実は20～30分というのが理想的な時間となります。

### 30分以上のウォーキングは身体を傷めるリスクが↑

30分以上のウォーキングではどこかを傷めてしまうリスクが高まってしまいます。もちろんこれは「目的」によっても変わります。「目的」というのはウォーキングの目的です。例えば、ダイエットや健康を目的とするのであれば、先ほど言ったように20～30分が理想です。岡山マラソンにでるとか鍛えるということが目的であれば、それに応じて計画的に取り組む必要があります。詳しいことはここでは省きますが、まずは20～30分のウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

### ウォーキングは夕食前にすると効果的！

それからウォーキングでは、もう一つ重要なことがあります。それはウォーキングを行なう時間帯です。というのも、運動開始する前は糖質をエネルギー源として使われ、その後脂肪を燃焼し始めます。よってダイエットを目的としたウォーキングを行う場合は、空腹時に行うのが有効となります。ただし、多少のエネルギー補給や水分補給は行なってください。また、健康の維持増進の場合でも食後の運動は控え、2～3時間後に行ってください。食後は胃の中に食べたものが残っているため、消化不良となるからです。最後にまとめておきます。ウォーキングは20～30分程度、空腹時に行うのがベストということですよ。

## 新院 間内

2017.5.1 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

### In-Body

ウソ？ホント？

こんな時は？

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

アナブロ  
《院内新聞版》

Q & A

新企画 /  
おススメの…  
旅路 / スポット

新企画 2 /  
食図鑑













# ウソ？ホント？

運動中は水をたくさん飲む方がいいって言うけど水だけでいいの？



今月のご質問は！？

## ミネラル摂取が重要！？

一昔前のスポーツ選手は、運動中に水を飲んではいけなく指導されていました。しかし、これは大間違い！今では水分補給は必ずするように指導されています。水分摂取は熱中症や脱水を予防するうえで大変重要であると言われています。ちなみに水分摂取はのどが渇いてからではなく、運動前、運動中、運動後など、**のどが渇いていない状態でもこまめに摂取しておく必要があります。**というの、のどが渇いたと感じたときには、すでに身体は脱水状態に陥っています。水分補給でまず思い浮かぶのは「水」かもしれませんが、汗を大量にかく激しい運動を行っているときに、単なる水を補給するだけでは体内のミネラルはさらに不足して低ナトリウム血症になってしまう危険性があります。人間の体内の水分にはナトリウム、カリウム、マグネシウムなど様々なミネラルが含まれていて、一定の濃度が保たれています。運動したときには、これらのミネラルも汗と一緒に出てしまうので**水分だけでなくミネラルと一緒にとる必要があります。**特に不足するのが、ナトリウム（塩分）です。脱水症状での不適切な水分補給はけいれん、意識障害、ひいては死亡に至ることもあるので汗を大量にかいたときは、0.1～0.2%の塩分を含むスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

## 熱中症の予防と対処法

そもそも熱中症になると、様々な症状が出現します。また熱中症といってもその病態は様々であり、症状も多種多様です。今日は症状別にその対処法についてお話ししますね。

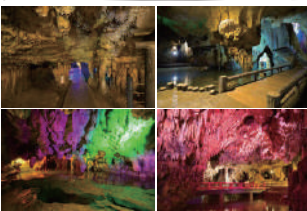


まず、**めまいや立ちくらみ、顔のほてりがある場合はすでに熱中症の初期症状**です。日陰に移動し、水分補給を行い、身体を冷やすようにしてください。**頭痛や吐き気、全身倦怠感などの症状が出たときは、脱水状態**となっていることが考えられます。速やかに先ほどと同じように日陰に移動し、水分補給と同時に身体を冷やしてください。**足がつかったり筋肉がけいれんした場合は、ミネラル不足**です。水分補給だけでは症状は改善しません。岩塩などミネラルの豊富なものもとる必要があります。意識がなくなっていたり、話しかかみ合わない、逆に汗をかくていない場合は危険信号です。すぐに救急車を呼んでください。このような事態にならないためにも、日頃から細かな水分摂取と、汗を大量にかいたときは同時に塩分摂取も忘れないようにしましょう！



## おすすめの旅路 / スポット

案内役 岡崎



この暑い時期は涼しいところに出かけたいものです。今月はこの夏おすすめの「洞窟」を案内します。新見市にある**満奇洞**。鍾乳石の種類が豊富でいくら見ても飽きないのが魅力です。岡山県の三大鍾乳洞の一つとしても有名です。詩人李謝野晶子が「奇に満ちた洞」と表現し、この名前が付いたと言われています。鍾乳洞は、中の湿度がほぼ一定に保たれているのが特徴で、その関係で鍾乳石は成長するらしいです。満奇洞も1年を通じて**14℃前後**で、この時期でもその湿度は保たれているため、**とても涼しく快適に鍾乳石をみることが出来ます。**最も奥にある洞内湖にかかる竜宮橋がみどころとなっています。今夏、満奇洞で涼しさを満喫されてはいかがでしょうか？

住所：新見市豊永赤馬 2276-2  
電話：0867-74-3100  
営業：8:30～17:00 (最終入洞 16:30)  
料金：大人 1000円 高校生 1000円  
中学生 800円 小学生 500円  
小学生未満無料

## 院長の活動報告 7/13 浜松医科大学にて解剖研修に参加してきました。

岡山県柔道整復師会より解剖研修のお話をいただき、先月参加してきました。当日は全国から50名以上の柔道整復師が集まり、高い緊張感と熱意の中、研修に望みました。研修は2時間でしたが解剖学なこと、触診感覚など学べた内容は計り知れません。正直、あらゆる参考書、論文などから得られる情報は2次元です。さらに「感覚」を学ぶことはできません。しかし、今回の研修では臨床に直結する全ての「感覚」を具体的に学ぶことができました。

## 毎年恒例！じゅん整骨院周年記念パーティーのご案内

来月9月7日で当院は開院8周年を迎えます。毎年この時期になると開院当初のことをよく思い出します。というも今では多くの患者さんに来院されているものの、開院当初は1日0～3人ほどの患者さんしか来ていませんでした。今では想像できませんし、想像すると涙が出るくらいです。でもそんな時があったからこそ、今のじゅん整骨院があることも確かです。今後も「学びの精神を忘れず、日々精進していく」と固く決断し、新たな一歩を踏み出していく所存です。今後もしゅん整骨院をどうかよろしくご願い申し上げます。

さて、毎年そんな患者さんへの感謝の気持ちも込めて周年記念パーティーを今年も開催しようと思っています。現在通院中の方はもちろんのこと、当院に1度でも来院されたことのある方はぜひご参加ください。今回も豪華な景品を用意していますので、みんなで楽しくワイワイできたらなと思っています。

※先着20名限定となっていますので、ご希望の方はお早めに受付にてお申込み下さい。



## スタッフのハマリモノ



私が最近ハマっているものは、コンビニで売っている油そばです。昼休みになるといつもセブンイレブンにお弁当を買いに行くのですが、少し前にいつも買っていたお弁当が売り切れていたのです。どうしようか悩みつつも、他に何か美味しいようなものはないかとカップ麺コーナーへ行ったのがそもそものきっかけです。ちょうどその日は暑かったこともあり、汁なしで暑い日でも汗をかくことなく食べられそうだった「油そば」を購入してみることに…。実は、はじめて油そばを食べたのですが、これが絶品！焼きそばとはちょっと違い、濃厚だれが太麺とよくからんでとても美味しかったです。その日から油そばにハマリ、他の油そばも食べてみるようになりまして。いろんな種類の油そばが販売されていますが、その中でも一番おいしいと思ったのが「ふぶか」の油そば！マヨネーズ&濃厚背油だれが他の油そばとは違い、圧倒的に美味しいのです。一時売り切れてしまったのか、すぐにお店からなくなっていました。最近またお店で見かけるようになったので、お昼ご飯で悩んだときはぜひ食べてみて下さい。



少しお腹が減ったときに、食事中的のスープ代わりに、ふと食べたくなった時など様々な場面で活躍してくれる一品♪それが**ブタメン**！昔はどんこ汁味の1種類だけでしたが、今はカレー味とタン塩味が仲間入り！特にタン塩味は癖になる美味しさです!!



私がいま完全にハマっているのは「芝刈り」です。これが超楽しい！気持ちいいのです！シャリシャリシャリッと音を立てながら、芝生が簡単におもしろいくらい刈れるのです。芝を刈るのはめんどくさいという方は多いですが、私は理解できません。毎週楽しみながら芝刈りしています。お庭に芝生を敷いている方はもうお持ちかもしれませんが、これから芝生を敷こうと考えておられる方、これから芝刈り機を購入しようとお考えの方、ぜひ私にご相談を♡



# 新院 間内

2017.8.1 発行  
8月号

## じゅん整骨院

〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市476  
セブアン西市駅前1F

TEL&FAX:086-250-3711

じゅん整骨院 検索

## 今回のテーマ

8周年記念パーティー

スタッフの  
ハマリモノ

ウソ？ホント？

こんな時は…？

おすすめの…  
旅路 / スポット

食図鑑

## 次回のテーマ

開院8周年！

スタッフのお盆休み

そうだ！  
ストレッチをしよう

心の本棚

おすすめの…  
旅路 / スポット

食図鑑

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		

メタリスタ  
アイピーゲル

じゅん整骨院  
オリジナルチューブ  
10ml/30ml/50ml/120ml











～ラーメン 成瀬家～  
豚骨醤油の横浜家系ラーメンが  
岡山の早島に出店！

皆さんは、「家系ラーメン」をご存知ですか？家系ラーメンとは、横浜ラーメンとも呼ばれる豚骨醤油ベースで太いストレート麺を特徴とするラーメン店のことです。岡山県内には1店舗しかありませんでした。そんな中、家系ラーメン2号店が7月に2号線バイパス沿いにオープンしました！行けたのは最近ですが、未だに行列ができるほどの人気ぶりです！



店舗情報  
ラーメン成瀬家  
住所：岡山県都窪郡早島 3355-2  
電話：086-482-2144  
営業時間：11時～21時  
定休日：月曜日

ウソ？ホント？

今月のご質問は！?



はい、ほんとはですよ。皆さんも長時間座っていると段々腰が痛くなっていく体験をしたことがあると思います。それは重心の位置が関係します。

体の重心の位置は成人の場合、立っている状態だとおへその下ぐらい、座っている状態だとみぞおちの高さにあります。姿勢を正して座っていると重心の位置は骨盤に乗るよう安定していますが、前かがみや腰を丸くして座っている状態だと重心の位置が前に移動します。重心が前に行くことで、体を安定させるため腰部や背筋群への負荷が増加し疲労してしまっただけで結果腰が痛くなります。

また、腰を丸めた状態だと姿勢を調節する筋肉が緩むため、背筋の負荷を増加させる要因ともなります。

ではどうすればいいか。まず簡単なのは長時間同じ姿勢でいないことです。作業の合間合間に少し体を動かす、これだけでも背筋や腰部の疲労を軽くできるのです。

また、腰を丸めた状態だと姿勢を調節する筋肉が緩むため、背筋の負荷を増加させる要因ともなります。次に重要なのが腰を丸くして座らないことです。腰を伸ばして座ることで姿勢を調節する筋が働き重心も安定するので、座る時間が多いときはぜひ実践してみてください。

座っている時間が長くなると腰が痛くなるってほんとはですか？



乾燥肌でお悩みの方に朗報です！

このようなことでお悩みではないでしょうか？

- ✔ 冬になると手が荒れる
- ✔ いつも手がカサカサ
- ✔ 肘や膝、かかとがカサカサ
- ✔ ハンドクリームを塗ってもイマイチ
- ✔ 台所にいることが多いから、なかなかハンドクリームを使えない



実はこのような肌の悩みというのは、とても多いんです。特に家事をされている方、看護師さんはいつも手を水にさらしていたり、何回も消毒していると、手はどんどん乾燥してしまいます。また、食材を手にする主婦や給食センター、飲食店ではなかなかハンドクリームを手につけることもできず、気が付くと手はガサガサ…なんてこともあります。

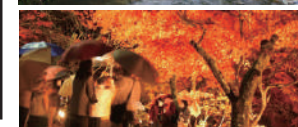
そんな肌の乾燥でお悩みの方は、ぜひこのハンドジェルをお試ください。このハンドジェルは、なんとたった1滴で1日もつきます。しかも手を洗ったり消毒しても流れ落ちず、どちらかというより肌がしっとりとするんです。

これから特に乾燥する時期です。もしこのようなことでお悩みでしたら、まずは無料のサンプルがございますので、ぜひお試しください。ご希望の方は受付にて「ハンドジェルの試供品ください。」を一声おかけください。



今年はこちらに行こう！  
おすすめの紅葉スポット

秋らしい気候になってきましたね～体調は崩されていませんか？今年も県内各地で紅葉の見ごろになってきたので紅葉のおすすめスポットをご紹介します。今回おすすめするのは県内でも有名な奥津溪です。すでに行かれた事がある方もいるとは思いますが、この時期になると、県内外からめっちゃくちゃ人が集まってくる。溪流沿いには約800mの遊歩道があり、奥津溪八景といわれる自然美を満喫できます。また、ライトアップ期間中の(10/28～11/12)には奥津溪を中心にさまざまな催し物が行われるのでぜひ足を運んでみて下さい！



奥津溪  
岡山県苫田郡鏡野町奥津川西  
ライトアップ ～11/12まで

心の本棚



LOST

最近、本を読んでないので、今日は私が最近ハマっている「LOST」という海外のドラマを紹介させていただきます。なぜこのドラマにハマっているかというと、人生とか生き方とか考え方がいろいろなことをすごく勉強になるからです。ストーリーはもちろん楽しく、「24」のように常に次が気になるので、ついつい夜更かししてしまうくらいです。それくらい楽しみながら人生の勉強ができる、そんなドラマです。また、セリフのなかに名言がいくつもちりばめられていて、本当にいろいろなことを考えさせられるドラマです。ぜひ一度見てみて下さい。※シーズン6まであるようです(´-`)



ご報告 10月22日(日)曜日、そう、超大型台風来日です。選挙もありました。この日は岡山駅前にある「ターミナルスクエア」という大きなビルで施術家向けの大きなイベントを開催しました。

このイベントは私が小さな学会をイメージして企画したもので、当日は台風の中、50名ほどの先生方が参加くださいました。イベントは、税理士、弁護士、医療機器メーカーなど9社がブースを構え、8名の方に最新の情報をお話し頂きました。

最近、整骨院や整体が乱立し、患者さんとしても「どこへ行けばいいかわからない」とそんな悩みを多く聞くようになりました。わたしはこのイベントを通して「どこに行っても大丈夫！」というように治療業界でなければならぬと思ひ、このイベントを企画しました。

このイベントきっかけに少しでも多くの先生方が活躍され、一人でも多くの患者さんをサポートすることができればと思います。



おすすめの旅路 / スポット 案内役 岡崎

レスパール藤ヶ鳴



今回おすすめするのは岡山空港近くにある温泉リゾートです。温泉といっても健康ランド的な感じですが、施設の周りに豆腐工房や和菓子工房、動物とふれあう場所などがあり1日いても楽しめるようになっています。私的には24種類のいろいろな温泉に入れ、温泉施設だけで3時間ぐらい楽しめます。また、この名物である塩サウナは天然瀬戸内海の手造り塩を使用しており「サウナ+塩マッサージ」。効果でサウナから出た後はお肌がツルツルになっています。家族で行っても、友人で行っても1人で行って楽しむ時間が過ごせると思うので今秋ドライブがてら行って下さい！

営業時間：6:00～23:00  
※平日AM9時～10時までは清掃タイム  
住所：岡山県岡山市北区菅野 3399-1  
定休日：無休

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		

薬用入浴剤  
オンセンス  
からだの芯まで温まり、長時間持続！  
今日からお風呂が毎日温泉！

新院内  
2017.11.1発行  
11月号  
じゅん整骨院  
〒700-0953  
岡山県岡山市南区西市476  
セブアン西市駅前1F  
TEL&FAX:086-250-3711  
じゅん整骨院 検索

今回のテーマ  
乾燥肌に！  
おすすめの紅葉スポット  
心の本棚  
ウソ？ホント？  
おすすめの…旅路 / スポット  
食図鑑

次回のテーマ  
年末年始のご案内  
おすすめのXmasjケーキ  
そうだ！ストレッチをしよう！  
最近の出来事  
おすすめの…旅路 / スポット  
食図鑑



～元気鍋～

焼肉材料専門店が提供する  
間違いないもつ鍋

寒い時期になりましたね。この時期はやっぱり夕食は鍋物が増えます。鍋は身体を芯から温めてくれるのでよいですね。

さて、皆さんは何鍋が好きですか？私は、何でも好きです!!! なんですが、こうなると話しが進まないの、その中でも私が最もお勧めする鍋を今日は紹介します。

私は夏、よくバーベキューをするのですがその時にいつも近くにある「焼肉牧場」というお店でお肉を買います。実はここ「元気鍋」という鍋のセットもあります。いわゆるもつ鍋です。お肉屋さんが提供してくれるもつ鍋はかなりうまいです。ブリッリのもつに豚骨白湯系の濃厚なスープがからみ、口の中ですくねながらも、新鮮なもつだからこそ味わえる意外とさっぱりとした後味。そしてメはもちろん「サリ麺」ですよ!

この冬は、焼肉牧場の元気鍋でぜひ元気に!

店舗情報

焼肉牧場

住所：岡山市北区東古松 480-18  
電話：086-223-3477  
営業時間：10:00～20:00  
定休日：月曜日

最近の出来事...

岡崎です。先日、大阪に行った時に友人と久しぶりに食事に去了。いつもは、ラーメンで済ませる事が多いですが、今回は焼き肉・洋食・カレーのどれかにしようという事になり、まず始めに寄ったのがカレー屋さんでしたが、少し行列ができていたのでパスすることに...



次にカレー屋さんの近くに美味しい洋食屋さんがあるらしく行ってみると定休日だったので、焼肉にしようと思いましたが、焼肉天国である鶴橋まで行きました。鶴橋は2回目だったので、まずは前回食べた「空・鶴橋本店」へ。しかし16時OPENだったので、仕方なく別の所へブラブラ歩いていたら、いろいろな部位の肉が値段そのままでも量が350gのところ今なら400gで食べれるとの事だったので「焼肉 鶴橋」に入りにしました。本店がいっぱいだったので目の前の別邸へ通されました。注文した和牛赤身セットが運ばれてくると、どこの部位かわかりませんがどの部位を食べてもとても柔らかく、ほとんど噛まなくても食べれる程でした。また、タレより塩につけて食べたのがとても美味しかったです。今度行くことがあれば別のお店にも行ってみたいと思います。

佐々木です。月初の週末に1泊で家族旅行に行く計画をしていました。家族旅行は10数年ぶりだったので、どこに行くのかワクワクしていたら、前日に「旅行にはいけなくなった」との知らせが... (泣) 結局、その日は家族でBBQをすることに。日中からBBQをやるのがあまりないので、お昼から飲むビールを堪能しながら楽しい家族の時間を過ごしました。



その後、時間がまだあったので奥津溪とポーリングに行くことに♪奥津溪は行ったことがなかったのですが、紅葉の美しさと人の多さに圧倒されました。ポーリングは、両親が教室に通っていることもあり、白熱した展開に！大人が本気になって球を投げる！嫌がらせをする! (笑)

普段はあまり実家に帰らないので、話す時間が少なくなってきていましたが、楽しそうな両親の顔を見て、帰る回数を増やさないといけないと感じました。



先日じゅん整骨院のFACE BOOK ページにもものせましたが、11/26に岡山武道館で毎年行われる「岡山県社会人柔道大会」に参加してきました。岡崎先生、佐々木先生も参戦しましたが、佐々木先生は華麗に宙を舞い、岡崎先生は不戦勝、私も現役の大学生との対戦で敗戦し、3人ともいい結果は残せませんでした。

来年こそは「いい柔道」ができるように、少しは練習しておかないといけないですね。

おすすめの旅路 / スポット 案内役 佐々木

湯迫温泉 温泉村

今回紹介するのは、湯迫温泉 温泉村です。CMを見たことがある方もいると思います。施設には館内着も用意されているため、1日中ゆっくりできる温泉です。ここのおススメはお芝居が観れるところと時間帯で変わる浴室! 朝から行ってお風呂に入った後お芝居を観る! その後、お風呂に行く朝と違うお風呂には入れる! 浴室が変わる施設は多いと思いますが、1日のうちにどっちも楽しめる場所は少ないと思います。



営業時間 10:30～22:00  
休館日 不定休  
住所 岡山市中區湯迫 644  
電話番号 086-278-8118

また、岩盤浴もあるのでお芝居を観たりといったいつもと違う温泉に行こうと思ったら、ぜひ行ってみてください! お芝居に興味がない方は15:30以降に行くと入館料が安くなりますよ!

【重要】年末年始のご案内

今年もあと少しになりましたね。最近本当に時が過ぎるのが早く感じるようになりました。さて、まずは年末年始のお休みについてご案内しますね。年末は26日まで、年始は4日から通常診療となりますので、お間違えの無いようにお願いします。

	月	火	水	木	金	土	日
12月	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日

今年1年、いかがだったでしょうか? 私は年始に今年は「挑戦」というスローガンを掲げ、17項目の目標をたてました。もちろんそのすべて達成することができました。決して大きな変化をもたらすものではありませんが、少しずつ確かな一歩を歩むことができたと思います。来年も今年を超えるように様々なことに取り組み、新たな成長を遂げたいと思っています。目標は達成することが前提です。やらない、できない目標はたてる意味がありません。そして一度決めた目標は何があろうとも必ず達成しなければなりません。そう覚悟を決めて私は毎年目標を決めています。そして確実に実行するのです。そうすれば、おのずと自己成長が促されます。さて、またそろそろ来年の目標を立てる時期がやってきました。実はこの目標を立てるとき私とはとてもワクワクしながら紙に書き出していきます。なぜなら、その目標は必ず達成するものだから、来年の今頃はどれだけ成長しているのが楽しみになるからです。では、来年まで!

佐々木がおすすめる  
今年のクリスマスケーキ



手作りにより楽しいクリスマスを♪

こちら岡山市北区にあるシフォン&スイーツ cadota (カドタ) の手作りケーキセットが今年のイチ押しです。いつもは出来上がったケーキを買ってきて、みんなで食べるというのが普通ですが、今年は手作りしてみようですか? カドタの手作りセットには、このお店こだわりのシフォンケーキのポンジ、生クリーム、イチゴ(5個)、サンタさん、チョコプレート、ひいらぎ、そして親切に「作り方の解説書」まで付いています。年に一度のイベントをみんなで楽しく「手作りクリスマスケーキ」で盛り上がりましょう!

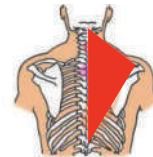


シフォンケーキ カドタ



そうだ! ストレッチをしよう!

寒くなってきましたね。寒くなるとうとう肩をすくめがちになってしまい肩がこった感じや肩が重たく感じる事があります。そこで今回は肩コリの予防にもつながる僧帽筋のストレッチをご紹介します。



ちなみにその僧帽筋というのは、右の絵の赤いところなんです。こっぴょくよくしんどくなりますよ。なので、今からお伝えするストレッチを覚えておくと、とても役に立ちますよ。

では、早速この筋肉のストレッチの方法を解説しますね。

まず、両足を腰幅に開いて立ち、両手を組んで肩の高さまでまっすぐ前に伸ばします。(写真上)

次に息を吐きながら背中を丸めていきます。このとき伸ばした腕を前方へ押し出しながら、腕の前に大きなボールを抱えるようなイメージで肩甲骨を左右に開きます。(写真下)

これを20秒間維持してください。たったこれだけで僧帽筋のストレッチができるので、肩や背中が重さやこった感じがしたときにぜひ実践してみてください。



新院  
間内

2017.12.1 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



今回のテーマ

年末年始のご案内

おススメの  
Xmas ケーキ

そうだ! ストレッチをしよう!

最近の出来事

おススメの...  
旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

新年のご挨拶

筋肉痛のベストな  
対処方法とは?

温めることは  
本当にいいの?

実は...  
こんなことしてます

おススメの...  
旅路 / スポット

食図鑑

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						

1日たった1滴!

薬局やネットでは買えない  
その効果を是非あなたの  
手に取り試してみてください。

・手荒れに  
・乾燥肌に  
・肘、膝、かかとに