

～とらそば～

最近、じゅん整骨院の近くに十割生そば専門店「とらそば」ができました。西市の交差点（トマト銀行がある交差点）を北に進んですぐのところ。お店の前に車を止めて中に入ると、店内は縦長に広く、できて間もないこともあり厨房もとてもきれいでした。

初めて行くお店では何を注文しているか悩みますよね？私も毎回迷うので、そのお店のイチオシを選ぶようにしています。ちなみにとらそばでは「イチオシはコレ！」とわかりやすく書いてありました。それが写真の濃厚牛すじ煮込みそばです！牛すじはよく煮込まれてとても柔らかく、その名の通り濃厚です。そばつゆは少し甘辛く後味のよいつゆになっていて、そば自体もくせがなく食べやすかったです。個人的にはもう少しコシがあったほうが好みでしたね。セットのから揚げもおいしかったのですが、他にもいろいろなおそばがあるので、また行きたいお店の一つです。一度足を運んでみて下さい！



店舗情報

住所：岡山市南区西市 591-4
営業時間：11:00～21:00
定休日：木曜日

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			

メダリスト アイピージェル

じゅん整骨院 オリジナルチューブ
10ml/30ml/50ml/120ml

温めることは本当にいいのか？



まず「温める」ということに、どんなメリットがあるのかお話ししておきますね。身体を温めることにより、

①免疫力が上がり大きな病気を防ぐことができます。

体温を上げれば免疫力を担う白血球の働きが非常に活発になり、ウイルス・がん細胞などの有害な敵から身を守ってくれます。体温を1℃上げることにより免疫力は30%上がるとも言われています。

②メタボリックシンドロームの予防になります。

年末年始の暴飲暴食でお腹が出てきた方も多いと思いますが、体温が上がることにより基礎代謝も上がり、内臓脂肪を燃焼しやすくなります。また、基礎代謝が上がれば血液の巡りもよくなり、消化・吸収・代謝の一連の流れがよくなることで、やせやすくなりやすい身体を作ることができます。

③新陳代謝が活発になり美容の面でも若々しくなります。

女性の方なら誰しもきれいな肌を保ちたいと思っているとありますが、実は体温を上げることにより身体の隅まで酸素や栄養素などが運ばれ、細胞の中で行われるいろいろな化学反応が活発になります。それにより肌の新陳代謝も良くなり、きれいな肌を保つことができるのです。

以上のことから、毎日健康にそして美しく生活するためには「温める」ということがとても重要なことがわかりますね。でも、スキスキする痛みがあるときや、明らかに炎症があるときは、温めると症状が悪化してしまうので、そのような場合は温めないようにしてくださいね。

「もう腰痛になりたくない！」「腰痛を根本的に治したい！」

腰痛は”原因”があって発症します。壊れた腰の症状が改善したら、今度は壊れた原因を施術する必要があります。原因を施術しなければ、また腰痛は発症してしまいます。その原因の施術は「機能改善プログラム」と言って、当院独自の施術方法です。詳しくはパンフレットを、

3ヶ月に1度スタートします。

定員は20名まで。
締切：1月末日



おすすめの旅路 / スポット 案内役 黒川

森の邸宅 彩音 -ANON-

昨年12月、嫁の誕生日祝いで行ったところ。ここ実は結婚式場。めちゃくちゃきれいでした。ここにはレストランがあり、そこでお祝いをしたのですが、建物、景色だけでなく、細かな気配りもあり本当にいいお祝いになりました。正直、ディナーはお祝いくらいの時ぐらいいか行く機会はないかもしれません。でも、ランチは1500円からと、比較的リーズナブルなので、ちょっとおしゃれなランチを楽しみたいときはぜひおすすめ。ちなみに勝手に披露宴会場をのぞき見してきたのですが、結婚式場としてとても良いところだなと思いますよ。

住所：岡山市中区漆 1344-56
TEL：086-274-1514 (代表)



謹賀新年



さて、また新たな1年の幕開けです。当院は今年9月で丸9年となります。そうなんです、いよいよ10年目に入ります。これも、これまで多くの患者さんに支持していただいたおかげです。私はとても誇りに思っています。本当にありがとうございます。で、毎年この院内新聞では、じゅん整骨院の目標を明言しています。ちなみに昨年の目標は、

- ・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

など全部で17項目におよびました。もちろん全ての目標を達成しました。今年もすでに19項目の目標 / 目的を計画しています。この目標というのは、私の考えでは必ず実行することとして「やることリスト」と言っています。一つ一つの項目を確実に達成させ、今年も常に成長していくことができると考えています。

昨年私は「進化」という言葉を掲げ、一昨年に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。そう考え、既存のものを最適化して、研ぎ澄ますことに注力しました。



そして今年、今年、「改革」の年にしたいと考えています。一昨年は「挑戦」し、昨年はそれを基盤に「進化」し、そして今年「改革」です。

今年も成長を続けるじゅん整骨院をどうかよろしく願っています。

本年も皆様にとってよい年になることを心より願っております。

院長 黒川 純

筋肉痛のベストな対処方法とは？

対処方法を知るには、なんで筋肉痛になるかを知る必要があるのですが…、実は、筋肉痛は現代医学でも完全に解明されていません。だからいろいろな対処方法が紹介されています。その中でも、実際に効果のあるものについて今日は紹介したいと思います。

で、そもそも筋肉痛になりにくくなる方法からお伝えします。その方法は3つ。1つ目は運動後、ストレッチをすること。上半身であれば20秒、下半身であれば30秒間ゆっくり使った筋肉を伸ばします。ストレッチをすることで、血行が良くなり筋肉痛になりにくくなります。2つ目は運動後に軽い運動をする。ウォーキングやジョギングなどを20分程度することで、全身の血行が良くなります。そして3つ目。これは簡単！運動直後にチョコレートを食べる！運動後にチョコレートを食べることで、筋肉の崩壊を最小限に抑えることができると言われていて、柔道の谷選手も試合後チョコを食べていたそうです。

では、実際筋肉痛になってしまったらどうしたらいいのでしょうか？院長は毎年柔道の試合後、必ず筋肉痛になるようで、今までいろいろと試したそうです。でも劇的な効果があった対処方法は見つからなかったとのこと。でも、当院でも取り扱っている「メダリスト」というジェルを筋肉痛が出た筋肉に塗ると、とても効果があったと言われていました。メダリストは、薬ではありませんが、痛みが改善する環境を作り出してくれるとても有効なジェルです。実際に当院でも施術効果を高めるジェルとして多用しています。また、筋肉痛以外にも身体の様々な痛みにも有効ですので、特にスポーツをされている方はメダリストを携帯して、痛みのケアから疲労の回復まで幅広い用途でお使いいただけると思います。



新院内

2018.1.1 発行
1月号

じゅん整骨院

〒700-0953
岡山県岡山市南区西市 476
セビアン西市駅前 1F

TEL&FAX: 086-250-3711

じゅん整骨院 検索

今回のテーマ

新年のご挨拶

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か？

実は…こんなことしてます

おすすめの…旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

年末年始こんなことしてました

多くの方にみられるミネラル不足は身体にどう影響するの？

ランナー必見！正しいアキレス腱伸ばし

おすすめの…旅路 / スポット

食図鑑

～なるほどや～

今回は福富西にある老舗ラーメン屋さんの『なるほどや』を紹介します。老舗ならではの古びた外観なので入るのに少し戸惑うかもしれませんが、外観に比べると店内はきれいで落ち着いた雰囲気♪

メニューも多く、その中から今回注文したのは「鉄人セット」。セット名から何が出てくるのか想像しながら待っているとデミカツ丼とラーメンのセットでした。さらに、小鉢と揚げ餃子、漬物、生卵が付いていてボリューム満点!! ラーメンは豚骨醤油ベースの優しい味でストレート麺との相性抜群! デミカツ丼は生卵を入れる珍しいスタイルで、デミグラスソースとの相性がとてもよかったです。そしてあっという間に完食♪ 小鉢や揚げ餃子も美味しく、満足すること間違いなしだと思いますので是非一度行ってみてください!



店舗情報

なるほどや
岡山市南区福富西3丁目6-8
営業時間 11時～15時
17時～10時
定休日 月曜日

カレンダー

Calendar table with dates 1-31.

薬用入浴剤 オンセンス



あなたはミネラル不足ではありませんか? ミネラル不足が招く身体への影響とは?



私たちの体は、ミネラルバランスを保つことで健康の維持をしています。では体のミネラルが不足した場合、いったいどのような影響が出てくるのでしょうか?

ミネラルは約100種類ほどありますが、その中でも人間の生命維持に特に重要なものを『必須ミネラル』といいます。必須ミネラルにはナトリウム、マグネシウム、リン、亜鉛、塩素、カリウム、フッ素、マンガン、鉄、コバルト、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素の15種類のミネラルが該当します。

代表的な効果を挙げると体内の水分量を調整(ナトリウム)、疲労回復促進、うつの予防(マグネシウム)、ビタミンB群の働きを助ける(リン)、むくみの解消、塩分排出(カリウム)、脂肪燃焼、脂肪吸収を抑えたり、興奮・緊張を和らげる(カルシウム)、低血糖・生活習慣病の予防(クロム)、貧血の予防(鉄)、免疫力を高める(亜鉛)、体脂肪の燃焼・コレステロール低下(ヨウ素)など、その他にも沢山の健康効果があり、まさに生命活動に必要な栄養素と言えます。

ミネラルは体内で作成することはできないため、食事で摂取することが望ましいとされています。とはいえ、1つの食材を沢山摂ればいいわけではありません。ミネラル同士の中には、互いの栄養効果を打ち消しあってしまうたり、栄養の吸収を邪魔してしまうものもありますので、過剰摂取にならないよう沢山の食材を少しずつ摂取するのが最も効果的と言えます。

食材を挙げると海藻類、野菜、果物、豆類、きのこ類、いも類、魚介類にミネラルが多く含まれており、日本食をバランスよく食べることでミネラル不足を解消することが出来ます。ミネラルは茹でると栄養素が流れ出てしまったり、煮込み料理やスープなどで頂くと栄養を逃がさず美味しくいただくことができるので、どんどん食べて健康維持を保ちましょう!

ランナー必見! 正しいアキレス腱伸ばし



今月も月末にあるそうじや吉備路マラソンなど、大会に向けて練習している方もいるかもしれません。練習中や本番でケガをしないために重要なことが、ウォーミングアップと運動後のストレッチです。皆さんきちんとやっていますか?

ストレッチの中でも必ず行うのが「アキレス腱伸ばし」です。このアキレス腱伸ばしなんですが、正確には「下腿三頭筋」という筋肉を伸ばすストレッチです。下腿三頭筋はヒラメ筋と腓腹筋をまとめた名前で、よくやるアキレス腱伸ばしは腓腹筋を伸ばすストレッチで、膝を曲げて行うとヒラメ筋のストレッチになります。



腓腹筋 ヒラメ筋

では、ストレッチのポイントについてお話しておきます。ウォーミングアップの場合は、ストレッチ姿勢を維持した状態で5秒間、左右を変えながら10回ほど行い、運動後のストレッチでは、ストレッチ姿勢を維持した状態で30秒間行うと最大の効果を発揮します。伸ばす時間はとても重要です。運動前後の正しいストレッチを行い、ケガすることがないように頑張ってください!!

おすすめの旅路/スポット

案内役 岡崎

和気鶏飼谷温泉

私が毎年一回は行っていた岡山県南東部にある温泉を今日は紹介します。この温泉... 露天風呂や華草風呂などいろいろな温泉があり、PH9.5のアルカリ性単純温泉です。ちなみに岡山県内では珍しく、40度と少し高め温度の温泉です。

私の一歩のお気に入りの露天風呂。なぜかという、内風呂から外に出ると、周りは森林に囲まれており、自然の中に露天風呂があるのです。だから、とても落ち着くんです。露天風呂の外で椅子に座って休憩していると、いついつ寝てしまふことも... 周りが森林に囲まれているせいか、程よい風が熱くなった身体を冷ましてくれるからかもしれません。

また、温泉施設だけではなく、カフェやレストラン、宿泊施設などもあるので、温泉以外にも十分楽しめると思います。岡山市街からは少し距離がありますが、ドライブがた足さ運んでみてください。



住所: 岡山県和気郡和気町 温泉 666-1
電話: 086-92-9001
時間: 9:00 ~ 21:00
料金: 大人 600円, 小人 350円, 幼児 150円 (全て税込)
定休日: 不定休

年末年始こんなことしてました～

「年末年始は温泉に行きたい!」私は10月くらいからそう思っていました。嫁さんにも相談しながら、ちょっと早めにホテルを予約。温泉はいつか行きたいところはあるけど、なかなか遠いところには行けません。というも、うちにはつ(犬)がいるからです。ペットホテルや実家に預けることも考えましたが、やっぱり一緒にいたいので、そんなに遠くなくて、できれば一緒に泊まれるところがいいな～と思いつきながら、いろいろと探していました。その中で、やっぱり行きたい!と思ったのは奥道後(愛媛県)。昨年、スタッフとも行ったのですが、奥道後はやっぱり最高。以前に家族でも行ったのですが、その時はまだ改装前。しかもかなり前。なので、改装されてきれいになった奥道後を家族と一緒に楽しみたいと思い、場所は奥道後に決めました。ホテルもペットも一緒に泊まれるホテルを見つけ、すぐに予約したのです。

旅行当日は天気も良く快適。初日は[とべ動物園]へ。平日ということもあり、園内はガラガラ。いろんな動物をゆっくり見ることができて、今まであんまり動物園では喜ばなかった子供たちも大満足の様子でした。私物犬の骨格模型でお勉強。その後ホテルへ。ホテルはもともとかんぼの宿だったところを改装してつくられたホテルで、決してきれいなホテルではありませんでしたが、食事はめちゃくちゃ美味しかったですね。ちなみに温泉は「美白の湯」と書いてありましたが、泉質に大きな違いは感じられませんでした。次の日は、愛媛こどもの城というところに行く予定だったのですが年末は休み...。なので、坊ちゃん列車や松山城の観光して、帰りに「吉湯の守」という奥道後の老舗へ。この泉質はやっぱり他とは全く違います。又川としたお湯に硫黄の強い香り、「やっぱここだ...」そう小学1年の息子と長々とお風呂に浸かっていました。こうして今年も、家族とゆっくり愛媛の街を観光し、温泉で癒された年末でした。

今回の年末年始は10月くらいから決めていた4泊5日でタイ旅行へ行ってきました。28日10時に関西を出発し、目的のタイのビーチリゾート「パタヤ」に到着したのが23時半くらいでした。初日は移動だけで終わります。2日目は、気温28℃くらいで思ったよりも過ごしやすいです。まず最初に行ったのがセントラルフェスティバル(セントラル)という岡山でいうイオンモールのなとこに食事に行きました。タイに来たからには、タイ料理を...と思いついたのが、タイを代表する料理の1つで、カオマンガイ(ゆで鶏肉のせご飯)でした。特製タレが少しピリ辛でしたが、美味しかったです。食事の後は、お口直しの隣にある超有名ホテルHiltonの16Fにあるバーでマンゴーシェイクとチーズケーキを食べに行きました。正直こんなに果実の甘みがあるマンゴーシェイクを飲んだのは初めてでとても美味しかったです。バーから見える景色も最高でとてもきれいでした。夕方までのんびりすごし、帰りにセントラルで買い物をしてホテルへ戻りました。3日目も同じような行動をとってましたが、唯一違ったのが夕方にHilton34階のバーから見えるパタヤで、最高の夕陽を見に行ったことです。パタヤ観光でも有名なスポットの1つになっており、34階から見ると町明かりと青い海ととても幻想的で美しかったです。

4日目は朝からラン島に行き、その帰りにサンクチュアリーオプトルスという木だけで作られている寺院を見に行く予定でしたが、3人で行ったうちの一人が体調を崩したため急遽中止することに...とても残念ですが、仕方ありません。19時からセントラルの5Fにあるフードマーケットでディナーの予約をしていたので、残り近く近くのオイルマッサージ店でフットマッサージを受けて時間をつぶしました。19時からディナーを楽しみながら待つこと、日本より2時間遅く「Happy New Year」で街中のいたるところで花火があがり2018年のけはじまりです。初めて海外で新年を迎えましたが日本と違い街中でお祭り騒ぎ&爆竹がハンパなかったです。毎年寝正月で終わっていましたが、今年の正月はとて有意義でリフレッシュした時間を過ごすことができました。

皆さんは年末年始何してましたか? 去年の年末年始は家の片付けをそっちのけで壊れた車の修理に明け暮れていましたが、今年は普段できない家族貢献をきちんとしました!(笑) 休み初日に部屋の片付けをし、翌日実家に帰宅。兼業農家である我が家ではこの時期は黒豆の収穫で大忙し(「マ」)ということなので2日間に渡り、朝から日が暮れるまで豆漉き...。漉いだ豆柄のほとんどが風向きの関係で降りかかってくるなか、大量の豆枝を機械に向けて投入!!2日間に渡った豆漉きが終わり、これで年末の手伝いは終わりと思っていたら、今度は年末最終日に実家の車6台を朝から手洗いする羽目に...。普段から洗車していない車ばかりだったので、1台につき約2時間ほどかけきれいに洗車。最後に洗った僕の車はこまめに洗車しているからか30分で終了。普段からの掃除は大切だということも学んだ年末でした。年始はゆっくりし、休み最終日の3日に初めて倉敷美観地区に行くことに!きれいな街並みやオシャレなお店が多かったのですが、あまりの寒さに楽しむことができます...。美観地区は暖かい時期にまだリベンジ!と思いつき早々に仕上げ、家でゴロゴロと(笑) 毎年、年始の方が忙いのですが、今年は年末忙し年始ゴロゴロな休みとなりました。

新院内

2018.2.1 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

年末年始こんなことしてました

多くの方にみられるミネラル不足は身体にどう影響するの?

ランナー必見! 正しいアキレス腱伸ばし

おすすめの... 旅路/ スポット

食図鑑

次回のテーマ

機能改善プログラム

腰痛になったら安静にしたほうがいい?

心の本棚

交通事故にあって怪我したら、病院にいかなければならない理由とは?

おすすめの... 旅路/ スポット

食図鑑

～ラーメン日生港～

飲んだ後のラーメンは最高！でもすでにしまっていたこともしばしば。中には、お店がいっぱいで入れないこともありますよね。

そんなとき…、ラーメン屋のレパートリーが1つでも多いとほんと助かるもんです。今日紹介するラーメン屋さん、飲み帰りにとでもお勧めです。

飲んだ後は、ちょっとさっぱり系でありながら、しょっぱい系のスープがほしくなるもの。ここのラーメンはそんな飲み帰りに理想のラーメンです。スープは魚介系のスープ。あっさりでありながら、奥深い魚介の出汁が飲んでみてもよく、その旨味は消えず、気がつくともスープがなくなってる…。なんてことも。

席数が少ないので、正直待つこともあるかもしれませんが、一度は食べてみる価値はありますよ。



店舗情報	
住所	岡山市北区中央町 8-18
営業時間	19:00～翌 4:00
定休日	日曜日

心の本棚



余命 10年 小坂流加



寒さも次第に和らぎ、だんだんと暖かくなってきました。この季節になると僕は本を片手に外で読書をしたりします。今回紹介する本は、20歳の時に病気で余命が10年と宣告された女性の死ぬまでの心の変化や葛藤、人々の出会いを書いた物語。しみみりしそうな題名ですが、読み終えると誰かに連絡したくなる。そんな感じがした作品です。皆さんは残りの人生が10年しかないとうわかった時、その10年をどのように過ごしますか？健康であることのありがたさ、大切な人に出会えてもその先の未来がある素晴らしさなど、当たり前と思う『健康である』ということがどれほど素敵なものかを考えさせられる1冊です。読み進めると最後、思いもよらない展開となります(笑)。是非1度手に取って読んでみてください。

交通事故にあって怪我したら、病院に行かなければならない理由とは？

交通事故にあってしまった場合、まず初めに整形外科を受診する必要があります。その後、整形外科に入院したいことを保険会社に伝えることで、整形外科にも入院することができます。こうなると、整形外科へ入院していれば、病院には行かなくてもいいと思う方もいるかもしれませんが、実はこれ間違っています。

そこで今回は、「なぜ病院に入院しないといけないのか」についてお伝えします。

そもそも事故直後、最初に病院に行かないといけない理由は、病院から「診断書」を出してもらわないといけないからです。事故後、どこかをケガをしている場合は人身事故となり、ケガをしていることを証明する診断書を警察に提出する必要があります。診断書を提出しない場合は物損事故扱いとなり、ケガの治療に対する賠償を受けられなくなる可能性があるため、診断書はとても重要となります。だから最初に病院に行かないといけないんです。

では、最初に病院に行って診断書を出してもらったら、もう病院に行かなくてもいいんじゃないか。そう思われるかもしれませんが、ですが、そんなことはありません。基本的に当院のような整形外科では症状改善のための施術を行い、そして、病院で経過を診て頂く。これが、整形外科と病院の役割分担です。特に重大な怪我を負ってしまった場合や、怪我が長期化する場合は、必ず病院で経過を診てもらわなければならない。

また、中には後遺症が残ってしまう場合もあります。このような場合、後遺障害を認定するための「後遺障害診断書」が必要となります。実はこの診断書は医師以外では作成することができません。よって病院に入院していないと、症状の経過がわからないので、後遺障害診断書を書くことはできません。だから、病院に入院する必要があります。

このように病態の経過観察の必要性、後遺症が残ってしまった場合など、病院へ入院することはとても重要になります。当院でも、交通事故によって負傷された患者さんへは、病院へ入院していただくことを強くお勧めさせていただいています。

もし、いま行っている病院に不満足、なかなか通院できない、もしくはどこに行ってもいいのかわからないなどのお悩みがありましたら、お気軽に院長までご相談ください。



おすすめの旅路 / スポット 案内役 佐々木

ぽかぽか温泉

今回私がおすすめするのは国道30号線沿い、赤十字病院の近くにある『ぽかぽか温泉』。ここのおすすめは6種類の岩盤浴が楽しめることです。

岩盤浴は時間指定のところが多いですが、ここはなんと時間が無制限！なので閉店まで丸一日居ることができます。石によって効果があるため、その日の目的によって浴室を決めるのもよし。全部の浴室を体験し、気に入ったところでもよしと、浴室が分かれて建物も3階建てなので移動も楽め、いろいろ楽しみ方ができます。

施設内には専用の休憩スペースがあるため、リラックスするには持って来いの場所です。汗をしっかりと拭いた後に施設内の温泉に入れるのも魅力の一つ！時間無制限で十分に堪能でき、温泉の入浴料も含まれた岩盤浴を料金1500円で利用できるぽかぽか温泉へ是非1度行ってみてください！

住所：岡山市北区春江 2-4-15
電話：086-221-0010
営業：お風呂 7:00～24:00
岩盤浴 7:00～23:00
定休：毎月第3木曜日

衝撃の事実…

あなたは今までにぎっくり腰になったことはありませんか？もしくは、いま腰痛でお悩みではありませんか？

シドニー大学の研究によると、ぎっくり腰は1年以内に約73%が再発するとのこと。さらに3年以内では84%もの再発リスクがあるとされています。そして、ぎっくり腰の多くは、受傷から1ヶ月以内に約58%改善し、その後3ヶ月までは改善し続けるが、その後、12ヶ月間はほぼ改善は見られなかったと報告されています。

実は、腰痛…「腰だけを治療しても治らない」のです！

この研究から、確かに腰の治療を受けることによって1～3ヶ月ほどで腰痛は治るが、腰だけの治療では、1年以内に高率で再発してしまうことがわかります。その理由は、この論文には明記されていませんが、他の論文でその理由が解き明かされます。それが…腰痛の約85%は非特異的腰痛であると言われています。非特異的腰痛とは、様々な検査をしても原因が明らかでない腰痛をいいます。どういふことかという、腰痛の85%は腰には原因がないということです。ということは、腰をいくら治療しても治ることはありませんよ。

2つの研究から言えることは、ぎっくり腰は1ヶ月以内に半分以上は治るし、3ヶ月以内までは改善するが、それ以上は腰だけの治療では治らないということ。しかも、ぎっくり腰になれば少なくとも10人中7人は1年以内に再発するということです。

では、一体どうしたらいいのでしょうか？そして、何が原因なのでしょう？

ぎっくり腰の場合は、やはり腰で組織の損傷は起こっています。ですから、腰自体の治療はとても重要です。腰の組織が改善するのは1ヶ月ほどですから、それまでは腰に対する適切な治療が必要と言えます。しかし、その後の回復は遅く、治療内容を見直す必要があります。そこで、重要なのは慢性的な腰痛の85%は腰自体に原因はないということ。ということは、腰にいかなる治療を行ったとしても、腰痛は治りませんし、再発のリスクはとても高い状況であると言えます。

腰痛の本当の原因は”脳”なんです！

これまで、説明させていただいたように、慢性腰痛の85%は原因不明です。すなわち、画像所見、その他様々な検査においてその原因を特定することはできていないのです。ということは、見た目ではわからないということ。今までの治療で治らないということは、今までの概念では腰痛を根本的に治すことは不可能ということになります。しかし、これはある証明になっているんです。そう、腰には問題がないという証明です。つまり、腰以外に原因があり、その原因はレントゲンやMRIでは特定できず、さらに医師にもわからないということ。そこで私が注目したのは、「腰を制御しているのは何か？」ということ。腰を動かしている大元が原因で、ぎっくり腰や慢性腰痛を引き起こしている、そう考えたどり着いたのが”脳”というわけです。

再発率 73%→6%以下にすることができずが、

実は当院で行っている【機能改善プログラム】という治療は、ぎっくり腰の再発率は6%以下となっています。これは当院の患者さんにご協力いただき、過去3年にわたりデータを取り続けてきた結果です。機能改善プログラムでは16種類の検査と特殊なテクニックで最短1ヶ月、最長でも3ヶ月でこのような結果を出すことができます。治療のクオリティを落とさないために、1ヶ月に5名までしか受付していませんが、「もう腰痛になりたくない！」「これからは腰を気にせずに生活したい」と思う方は、いつでも当院までご相談ください。

あなたは腰痛になったら安静にしたほうがいいと思いませんか？

実はそれ…間違っているんです！



腰痛になった場合、安静にしていただろうが治りが早いと思われがちですが、実は大間違いです。最近、世界の多くの国の診療ガイドラインには、ぎっくり腰を代表とする急性腰痛が起こった場合は3日以上安静は良くなく、痛みが出ない範囲内で動いたほうが良いとされています。様々な研究結果から、3日以上安静にした人のほうが、ふたんどり動いた人よりも、その後の経過が悪いことが分かってきたのです。また、腰痛の慢性化率は高いですが、信頼できる研究によると、腰痛でクリニックにかかった人の3分の2には、1年後も腰痛があるとされています。もはや現在では、動かしながら治し、予防するのが世界標準の考え方となっているのです。

次に、腰痛に脳が関わっているというのは、知っていますか？例えばぎっくり腰になった時、「どうなってしまったのか？」「いつ治るのか？」と不安や恐怖が強まると、脳のある部分が過剰に興奮して機能を変えてしまいます。人間はよくできていて、痛みが起こると体の中で痛みを抑える物質が出ますが、それが出にくくなってしまいます。その結果、痛み過敏になり、痛みが怖いから安静にして体を動かさない、腰の部分でも痛み物質が出る…という悪循環になるのです。交通事故でのむち打ちもそうですが、初期段階の不安や恐怖が強まると、何年にもわたり痛みや障害を抱えることにつながります。

このようなことから、腰痛になってもなるべく身体を今まで通り動かすほうが治りが早いということがわかります。ちなみに、腰痛でもシビレのある脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどでは、動かさずにより安静にしていただくことが必要です。

新院 間内

2018.3.1 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

機能改善プログラム

腰痛になったら安静にしたほうがいい？

心の本棚

交通事故にあつて怪我したら、病院に行かなければならない理由とは？

おすすめの…
旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

当院で使っているテーピング

タンパク質をきちんととるには？

おすすめの花見スポット

ウォーキングの靴はどんな靴でもよい？

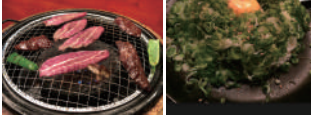
おすすめの…
旅路 / スポット

食図鑑

～焼肉 深夜宮殿～

何度か行ってみようかと挑戦したが、常に予約がいっぱいで一回も行けなかったお店の姉妹店を紹介します。そのお店とは、焼肉“深夜宮殿”です。このお店は岡山市市民会館向かいにある黄金宮殿の姉妹店になります。この道はとてもよく通っていましたがこんな場所に焼肉店があるなんて全く気づきませんでした。店内に入るとこのお店唯一のベンチシートと思われる2人掛けの席に通れお互い同じ方向を向きながら食べました。

初めに注文したのが伝説のつくねです。七輪の上につくねを置き、両面に焦げ目がつくぐらいまで焼いたら食べごろです。外はカリッと中はジューシーで肉汁があふれて、とても美味しかったです。そのあとは、ハラミなどの赤身系のお肉、牛タン、ナムル、白菜キムチなどを注文しどれも美味しく頂きました。あまりにも美味しく、写真を撮るのを忘れてしまう程、食べることに夢中になってました。肉が進むにつれご飯も一緒に食べたくなったので、ご飯も注文することに...注文したのはメニューを見て気になっていた、ねぎ飯です。ご飯の上にお米が見えなくなるほど、ねぎがてんこ盛りで真ん中にたまごののっており、これをかき混ぜて食べます。これがまた絶妙な味をだしておりとても美味しかったです。値段も手頃で、駐車場はありませんが、お店の近くにコインパーキングがたくさんあるので、車で行っても困ることはないと思うので一度行ってみてください。



店舗情報

住所 岡山市北区石岡町 5-16
営業時間 19:00～25:00 ぐらい
定休日 不定休

おすすめの花見スポット

花見の季節となりました。皆さんはどこか行く予定はありますか？最近では河川敷沿いや公園などに沢山桜が植えられてあり、そこで見ても満足できますよ♪そこで今回、4月中旬くらいでもドライブがてら花見ができるスポットを紹介します。

津山鶴山公園（見頃 4月上旬～中旬）

「さくら名所100選」にも選定されている県内最大の花見スポットです。公園内には約1000本のソメイヨシノが植えられてあり、公園内が一番高いところから見下ろすと桜の海のように見え、夜のライトアップでは公園の外から見ても圧巻されるぐらいの迫力があります。15日まで津山さくらまつりが開催され、この期間中22時までライトアップされていますので行ってみたいいかがでしょうか？



新庄村凱旋桜（見頃 4月中旬～下旬）

真庭市で桜といえば「醍醐桜」の方が有名かもしれませんが。醍醐桜もすごいですが、見るまでが大変なので、僕は凱旋桜をおすすめします。古い町並みの両脇に桜が植えられており、その間を桜を見たり、古い町並みを見ながらのんびり桜がみれるスポットです。満開の日はいく通りが桜のトンネルのように見え、その中を歩くことができます。僕はまだドボンシャの日に行けたことがありませんが...（笑）凱旋桜を見に行くまでの道中もおススメです。そこに行くまでに道脇に沢山の桜が植えられているのでドライブには最高です！！



今回は東北の桜スポットを紹介させていただきました。暖かくなり晴れた天気の良い時、少し遠出しようかなと思ったとき、中旬以降も桜を見たいと思ったときには是非行ってみてください！！

ウォーキングの靴はどんな靴でもよいの？



ウォーキングする際が一番大事なものは何でしょうか？もちろん、ウォーキングシューズです。ウォーキングシューズの明確な定義はありませんが、一般的には靴底の衝撃吸収性（緩衝性）、軽量性、通気性などを追求し、「足や膝、腰への負担を軽くしてくれる、長時間履いても疲れない靴」と思っていたらいいと思います。一口にウォーキングシューズと言っても、本格的なスポーツ用（ウォーキング・ランニング用など）から、街中を歩くためのカジュアルなタウンシューズタイプまで、種類はいろいろあります。そこで、ランニングやウォーキングをするとき、ほんとにこのシューズでいいのだろうか？と思ったことがある人は多いのではないのでしょうか。それぞれのシーンに適したシューズがあり、選び次第で足への負担が大きく変わってきます。

そこで、ウォーキングの目的を踏まえた上で、どんなウォーキングシューズが適しているのかお話ししていきたいと思えます。ウォーキングは主に健康増進を目的としますが、最近では、体幹を鍛えるため、ダイエットのため、といったさまざまな目的をもってウォーキングされる人が多いです。ウォーキングシューズはウォーキングをしたときに体の負荷が少なく、疲れにくいように作られています。例えば、ウォーキングシューズはランニングシューズよりも重くあります。これは、歩く際におきる振り子の原理を利用して、足が疲れたときでも、一歩でも前に進みやすいようにしています。また、靴底が厚いことにより安定した歩行を可能にしています。靴の素材では、合皮など耐久性のある素材が多いようです。なぜなら、ウォーキングシューズは天候に左右されることなくどこでも快適に使えるようになっているからです。また、ウォーキングシューズには、ウォークラインと言われる歩く際の足の動き、かかとと外側から着地し、小指を通り親指で蹴り出す動きを考慮した構造になっているため、かかとが減りにくいようにラバーソール（ゴム底）を使用して、つま先の部分だけ曲がるようになっています。では、ウォーキングシューズ選びの基本的なポイントとしていくつかあげてみます。

①つま先に1cmの余裕、②サイドがぴったり、③かかとがフィット、④くるぶしが当たらない⑤足の甲がきつくない、⑥つま先の所だけ曲がる、⑦実際に両方履いてみる。靴にはそれぞれ特徴があり適した選び方があります。シーンにあった選び方をすれば効果を発揮しますが、逆に間違った選び方をすれば、足の負担や疲れ、けがにつながる可能性があります。靴を履く際はどんなシーンで使うのかを考えて靴を履いてみてはいかがでしょうか。

おすすめの旅路 / スポット

案内役 黒川

下湯原ひまわり館

湯原温泉と近く、砂湯や有名な旅館を思い浮かべるかもしれませんが、今から紹介するのは、決して高級できれいなところではありません。湯原の温泉街に行く道中にある、一見お土産を買ったようなお店。もちろんお土産を買ったり、食事までできるのですが、私がおすすめするのは温泉です。露天風呂のみのとてもシンプルな温泉がお店のすぐ横にあります。少しぬるめのお湯ですが、少しぬるめとしたお湯が肌に良いのか、入浴後は肌がすべすべになります。湯原のインターからは車で10分ほど近いので、鳥取や県北方面へお出かけの際には、帰りにぜひ立ち寄りみてください。



住所：岡山県真庭市下湯原 24-1
電話：0867-62-7080
営業：温泉 10:00～22:00（入浴受付 21:30まで）／ベットの湯 10:00～17:00
定休：4月1日～11月30日定休日なし、12月1日～3月31日火曜日定休日
料金：露天風呂大人 500円・子供 250円
ベット専用露天風呂 1570円（2区目から 780円、一時間以内、犬・猫に限る）

何が違う？ここが違う！

じゅん整骨院で使用しているテーピング



この写真は、当院で実際に患者さんへ使用しているテーピングです。当院で使用しているテーピングは、この写真にあるようにたった3種類です。この3種類のテーピングを、患者さんの症状や病態を考慮して使い分けています。当院の特徴は、ホワイトテープと言って、白くて伸びないテープは一切使っていないことです。ホワイトテープは、一般的な治療院ではよく使われているのですが、はがれやすかったり、細かい動きの調整ができないため、当院では使用していません。

私はこれまでに、様々なテーピングを使ってきました。何十種類使ったかはわかりませんが、その中で写真にある3種類のテーピングが最も有効で、今ではこのテーピング以外は使っていません。

キネシオテープ（写真左）は、単なる伸縮テープではありません。専門的知識が必要で特殊なテーピング素材です。筋肉がどこをどの方向に走っているのかを考えたうえで、その筋肉に的確に貼る必要があります。

伸縮テープ（写真右）は、2種類使っています。違いは伸縮率と素材の厚さ、制動力など様々ですが、このテープも患者さんの症状や病態によって使い分けています。

テーピングは、巻き方や貼り方はとても重要ですが、その素材自体も大変重要です。だからこそ、素材にも徹底的にこだわって、最高のテーピングを患者さんに施しています。

タンパク質をきちんと摂るには…？

タンパク質は炭水化物・脂質と合わせて三大栄養素の一つです。タンパク質は人間の筋肉や臓器・体内の調整に役立つホルモンの材料となるだけでなく、エネルギー源にもなるとても重要な栄養素です。



では、タンパク質を十分に摂るにはどうしたらいいのでしょうか？

●1日に必要なタンパク質は体重1kgに対し2g???

1日に必要なタンパク質量は、体重や運動環境によって大きく変わります。積極的な運動をされていない一般の方であれば、**体重1kg当たり0.8～1g程度必要**とされています。一方で、アスリートや運動習慣のある人は、**体重1kgあたり1.2～2.0g**のタンパク質が必要と2016年の論文で発表されています。かなり幅はありますが、それだけ運動強度や運動の種類によって大きく変わるということです。

●1日に卵8～16個???

では具体的に何をどれくらい食べる必要があるのか。



例）柔道をしている中学生。体重50kg。毎日3時間練習。

1日に2gのタンパク質が必要と想定した場合、何をどれくらい食べるといいいのでしょうか？実は、卵だと8～16個（卵によって異なる）、鶏むね肉だと400g、牛乳だと3ℓも摂取しないとイケないのです。

ただし注意が必要で、1度の食事で摂取されるタンパク質量には上限があります。だからタンパク質の多い食べ物を1度に摂取したからと言って、その全てが吸収されるわけではないということです。実は、**1度の食事で吸収されるタンパク質量は40g**とされています。だからこそ3度の食事はとても重要で、毎回の食事で適切な量のタンパク質をバランスよく摂取しておく必要があるのです。

●美容にも効果的？ タンパク質摂取のタイミングとは？

食事で十分なタンパク質を摂取するということは、とても大切なことです。しかし、中にはなかなかそれだけの食事を摂ることができない方もおられると思います。そんな方はプロテインやアミノ酸というサプリメントもお勧めです。

そして、タンパク質は摂取するタイミングが重要です。その重要なタイミングというのは、**成長ホルモンが分泌されるタイミング**です。その時間帯に体内に良質のたんぱく質があることでよりその効果を発揮すると言われてます。ちなみにこれは、何もスポーツ選手に限ったことではありません。実は**美容にも関わること**ですので、ぜひ実践してみてください。

成長ホルモンが出るのは、睡眠90分後と運動後30分後となります。このタイミングで、体内にタンパク質があればいいのです。ホエイプロテインであれば吸収に1～2時間、アミノ酸であれば30分前後と言われてますので、ホエイプロテインであれば、寝る前であれば就寝30分前までに、運動後であれば直後、もしくは運動前に摂取します。アミノ酸であれば寝る直前、運動直後がベストなタイミングになります。

健康であるためには、正しい食事が必須です。今回を機にバランスのとれた食事や摂取時間を見直してみてはいかがでしょうか。また、食材によって摂取される栄養素が異なりますので、これについては次回の院内新聞でお話しさせていただきます。

新院 間内

2018.4.1 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

当院で使っている
テーピング

タンパク質を
きちんとするには？

おすすめの
花見スポット

ウォーキングの靴は
どんな靴でもよいの？

おすすめの…
旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

花粉症の救世主！？

〇〇に効果がある
食材は、

お風呂の中で
ストレッチや運動は
効果的か？

腕の疲れ
改善ストレッチ

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					

月島もんじゃ食べ放題
～太陽の時代～

皆さん、不意にいつもと違う変わったものを食べたくなることはありませんか？
そんな時におススメのが今回紹介する「太陽の時代」です。このお店はもんじゃ焼き専門店、自分で作って食べるシステムになっています。もんじゃ焼きの種類だけで30種類以上あり、90分の食べ放題となっているので、いろいろな味を楽しむことができます。もんじゃ焼きを食べる機会は少なく、お好み焼きでも自分で作って食べることはあまりないと思います。僕自身、このお店に行くまでもんじゃ焼きを食べたことがなかったのですが、自分で作る楽しみに加え、1枚がそこまでお腹に溜まらないため時間いっぱいもんじゃ焼きを堪能することができました。太陽の時代は岡山県内に3店舗あるので、外食の候補に入れてみてはいかがでしょうか。



店舗情報
中庄店…倉敷市下庄 619-2
TEL:086-462-1221
表町店…北区表町 3-13-56
TEL:086-221-2288
青江店…北区青江 1-17-2
TEL:086-803-2288
営業時間 17時～翌0時まで
(表町店のみ 23時まで)
定休日 なし

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		



お風呂の中でストレッチや運動は効果的か？

お風呂の中でストレッチや簡単なトレーニングをされている方は多いと思います。お風呂の中で運動すると、関節に負荷をかけずに運動ができたり、水の抵抗を受けるので筋肉を増強しやすいと思われがちですが、すべてがいけないわけではありませんが、お風呂でストレッチやトレーニングするのはあまりオススメしません。それはなぜかと言いますと…入浴すると自律神経は副交感神経が優位になるのですが、その際、全身の血管は拡張し、血行が良くなります。血管が拡張している状態だと、心臓が全身に血液を送りだすために、それほど強い圧力は必要なくなります。つまり血圧が低下するわけです。この時にストレッチやトレーニングを行うと血圧を上げることになります。身体が温まり、血管が拡張した状態でお風呂からあがる際、血管が急激に収縮します。血管が収縮すると、心臓が全身に血液を送りだすために、より強いポンプ運動が必要となり、血圧はさらに上昇することになります。つまり、人によっては、一時的に脳へ届けられる血液が不足してしまい、めまいや立ちくらみが起こる可能性があるからです。立ちくらみを起こさないよう、全身に偏り無く血液を供給するために、強いポンプ運動が必要になります。このとき自律神経が正常に機能している、立ちくらみが発生する前に、血管を適度に収縮させ、血液が下肢に溜まってしまうのを事前に防いでくれます。ところが、自律神経のバランスが崩れていたり、血圧が低めの方だと、脳へ届けられる血液が不足し眩暈や立ちくらみを感じるわけです。

まとめますと、適度な圧力のマッサージは、副交感神経を優位にし、血管を広げる効果があります。入浴中にマッサージを行うと、副交感神経が優位になっている状態から、さらに副交感神経を刺激することになり、よりいっそう血管を広げてしまう可能性があります。つまり、血圧の低い方や自律神経のバランスが思わしくない状態にある方にとって、「お風呂の中でのマッサージやトレーニングは避けた方が良い」ということです。マッサージやトレーニングを行う場合はお風呂場では避け、お風呂から出て行うようにしましょう。また、これからの暑くなる時期は特に熱中症予防に注意しましょう。ただでさえ汗が失われやすい夏期は、入浴でさらに多くの水分が失われるためです。コレを防ぐために、入浴前と入浴後にコップ1杯程度の水を補給します。温泉等でお風呂に入る時間が30分をこえる場合は、入浴中も水分をこまめにとりましょう。また、換気をよくしてお風呂場の温度が上がりにくいように配慮しながら十分体調管理に気をつけましょう。

腕の疲れ改善ストレッチ

仕事でパソコンをしていて…「腕が疲れた～」とか、スポーツをしていて…「腕がパンパンになった！」とかよくありますよね。腕の筋肉は細長いせいか、すこよく使う反面、疲れやすいのが特徴です。そこで今回は、ちょっと腕が疲れたときに簡単にできるストレッチと運動を紹介しましょう。

まずは運動！これすごく簡単です。まずは足を付けの姿勢で腕をプルプル震わせてください。10秒くらい震わせたら、今度はバンザイの状態と同じようにプルプルさせます。これも10秒くらいです。これを数回繰り返すだけです。ね、簡単でしょ??この運動で、腕にきれいで新しい血液を送って、老廃物を流すことができるんです。では、次にストレッチ！ストレッチも簡単です。写真のように肘を伸ばした状態で、指を伸ばす方向と曲げる方向にストレッチします。ストレッチのあと、まだ運動する場合は、ストレッチは5秒以下。運動しない場合は20秒ほどストレッチをして下さい。こうして、プルプル運動とストレッチを行えば腕の疲れがホント早くよくなりますよ。

おすすめの旅路 / スポット 案内役 岡崎

みなさんゴールデンウィークの予定はお済みですか？どこか旅行に行ったり、家でのんびり過ごしたりいろいろだと思えます。今回は、週末でもドライブがてら行けるスポットをご紹介します。それは「まきばの館」です。岡山県内なので、知っている方も多いと思いますが、ここは岡山県の中山間部に位置し、自然豊かな場所です。カモミールなどの多くの花を楽しむことが出来るハーブ園や6～7月に見ごろを迎えるラベンダー園を楽しむことができます。また、アスレチック・流れる水路・遊具・遊歩道等の公園施設や広々ドッグラン、ウサギやヤギ、鶏などのふれあい動物広場などがあります。また、岡山県総合畜産センターで生産された生乳を使った、ヨーグルト、ソフトクリームやハム、ソーセージの加工施設と併設されたレストランがあり、子供から大人まで楽しむことができます。入園料や駐車場も無料なので、のんびりとくつろぎたい方は一度行ってみて下さい。

住所：岡山県久米郡美咲町北 2272
営業時間：10:00～17:00
11:00～16:00(1月～3月)
TEL:0867-27-2332
定休日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
(6月・7月は無休)(年末・年始休み)

まきばの館



花粉症の救世主!?

先日スーパーに行った時のこと。その日は日曜日。店内を見渡すと…マスク、マスク、マスク。この時期になると、あちこちでマスクをしている人を見ます。そう、花粉症の季節だから。もちろん、一年中、いろいろな花粉はとんでいるので、ひどい方は一年中マスクをしています。あなたは、何か花粉症対策はしていますか？ちなみに当院では、院内で2つの花粉症対策を実施しています。一つはお気づきの方もおられるかもしれませんが、空気への対策です。診察室入り口付近に空気清浄機を1台置いてあります。そして、受付の右端にはマジックボールを設置しています。そうです、受付カウンターに置いてある丸いやつです。マジックボールも空気清浄機ですが、花粉はもちろんのこと一時期問題となったPM2.5やインフルエンザウイルスをも99%除去することができる優れものです。この2台の空気清浄機で、院内の空気をきれいにしていきます。



そしてもう一つの対策は、マスクです。これは私たちがマスクをしているというわけではなく、先ほど出てきたPM2.5やインフルエンザウイルスも通さない、「スーパーマスク」を一年中販売させていただいています。これからは自然を楽しむ時期になってきます。花粉症でお困りの方も、「花粉症がなければ出来れば外で自然を楽しみたい」そう思われている方はぜひ、当院のマスクもお試しくさね。

〇〇に効果がある食材は…?

前回の院内新聞でタンパク質の必要性についてお伝えしたと思います。まだ読んでいない方は前回の院内新聞を見てください。で、前回の院内新聞をみた患者さんから…「先生、タンパク質の必要性はわかったんだけど、結局何を食べていいの?」そんなご質問を受けました。そこで今回は、タンパク質をはじめ、目的によってどんな食材をとればいいのかについて、表にまとめておいたのでぜひ参考にしてくださいね。

目的別必要栄養素

目的	必要栄養素		
筋力強化	タンパク質	ビタミン各種	ミネラル
疲労回復	タンパク質	ビタミンC	ビタミンB群
靭帯損傷	コラーゲン	ビタミンC	ビタミンA
骨折	タンパク質	カルシウム	ビタミンD
熱中症/脱水	ビタミンC	ミネラル	水分



←けがをした時にはこんなものを食べると治りが早くなりますよ！
ちなみに…スポーツ選手は、体重1kg当たりに2gのタンパク質が必要と言われています！

栄養素別食材

栄養素	食材
タンパク質	卵類、肉類(多い順から鶏肉→豚肉→牛肉)、大豆類
ビタミンA	レバー、アナゴ、ニンジンなどの緑黄色野菜
ビタミンB群	豚肉、トマト、玉ねぎ、ウナギ、レバー、ピーマン、ブロッコリー、ニンニク
ビタミンC	ピーマン、ブロッコリー、果物(イチゴやレモンなど)
コラーゲン	手羽先、ウナギ、フカヒレ

この表にある食材はほんの一部ですが、日々の体調に合わせて、食事を作られる際の参考にしてくださいね。

腰痛の正しい知識コラム ---

腰痛には、様々な原因があります。筋肉、関節、神経など本当に様々です。そして腰痛の施術にも、ストレッチ、体操、運動療法など様々な手法があります。しかし、その多くは的確な原因が特定されないまま、施術をされる場合も少なくありません。腰痛は正しく理解すれば、比較的早期に改善させることができます。さらに、ぎっくり腰の再発率を低下させることもできます。

この記事では、ぎっくり腰、非特異的腰痛を中心に、間違った腰痛の知識、腰痛施術のポイント、再発する原因について分かりやすく説明しています。

腰痛の85%は、画像検査は明らかな異常のみられない「非特異的腰痛」といわれています。そう、腰痛のほとんどは腰に原因がないということなんです。そして、ぎっくり腰の再発率を研究した論文によると、12ヶ月以内での再発率は73%に上るといいます。

腰痛施術に現役で携わる院長の経験とデータを元に、具体的な腰痛施術の方法を説明しています。



新院内

2018.5.1 発行
5月号

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

じゅん整骨院 検索

今回のテーマ

花粉症の救世主!?

〇〇に効果がある食材は、…

お風呂の中でストレッチや運動は効果的か?

腕の疲れ改善ストレッチ

おすすめの…旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

スタッフのGW!!

交通事故に関するQ&A特集

心の本棚

おすすめの…旅路 / スポット

食図鑑

中華そば専門店 ~広松~

最近は、いたるところにラーメン屋さんがありますね。豚骨、鶏ガラ、塩、... それぞれ特徴的なラーメンが岡山にはたくさんあります。

今日紹介するのは、自宅近くにある中華そば専門店「**広松**」です。このお店は古くからあり、特にデミカツ丼は有名ですね。なので、このデミカツ丼はお勧めなのですが、実はもう一つお勧めなのが写真にもある揚げ餃子。普通の餃子のたぶん3〜4倍くらいある大きさなので食べごたえは十分にあり、1個から注文できるので、ピールのつまみにもお勧め！ちなみにこの揚げ餃子は拉麺胡椒を振って、餃子のたれに付けて食べるのが私のお勧めの食べ方です。ぜひ試してみてください。

メインのラーメンは、中太ストレート麺。スープは豚骨をベースに何種類もの野菜を煮込んだとても健康的なスープ。正直、新しい味でもないし、インパクトのある味ではないけど、昔懐かしい味がこのラーメンの魅力かもしれません。



店舗情報

住所：岡山市北区東古松 3-357-2
TEL：086-226-0753
営業時間：11:00 ~ 22:00 (21時半L.O)
平日は15時半~16時半 休み
定休日 なし
駐車場 10台

交通事故に関するQ&A特集



Q：現在、別の治療院や病院で治療を受けているのですが、転院は出来ますか？

A：もちろん出来ます！患者さんは治療院や病院を選ぶ権利があります。よって、転院してはいけないという法的制限は一切ありません。しかし、3ヶ月以上たつて転院しようとする、治療を長引かせようとしているのでは？と思われることもありますので、転院したい場合は出来るだけ早目に院長までご相談ください。

Q：どのくらい通えば治りますか？

A：交通事故の治療における通院期間は、症状や損傷レベルによって変化しますが、中等度レベルのむち打ちであれば、大体1〜3ヶ月程度です。当院では、患者さんの逸早い改善を図るため日々尽力しており、診察時に Informed consent により重症度レベル別に回復期間目安をお伝えしております。その中で通院期間の目安だけでなく、通院頻度に関するもお伝えしているので、その通院頻度を適切に守って頂き早期に改善を図っていきましょう。

Q：小さい子供を連れて通院しても大丈夫でしょうか？

A：はい、大丈夫です！現在通院されている患者さんの中にもお子様連れの方が多くおられますし、生後数ヶ月程度のお子様を連れてこられる方もいます。当院ではキッズスペースがあり、さらに小さいお子様のために、ハイベットも用意しておりますので安心して治療に専念して頂けます。



心の本棚



梅雨のせいで外に出るのが億劫になりやすい時期になりました。そんな時に読書はいかがでしょうか？
今回紹介する本は、愛する人が不幸な事故で帰らぬ人になってから一か月後、死者からのメッセージが届き、とある場所に集まった人々が出会う不思議な物語。
もしも愛する人が突然帰らぬ人になり、その人から突然メッセージが届いて会える可能性があるとしたらどうしますか？何を話しますか？メッセージが届く前後の行動の違いや会ってからの心の変化など登場人物それぞれに物語があり、一気に読める作品でした。生きる事の切なさや命の輝き、人を愛する事の素晴らしさを感じれる本です。一度読んでみてください。

これ、持ってます？

筋肉痛、肉離れ、足のむくみや痛み、テニス肘、膝の痛みなどに有効なゲルです。特に効果が高いことから、実際にじゅん整骨院でも施術の際によく使うアイテムの一つなんです。患者さんによって必要な量が異なることから、当院ではオリジナルのチューブに入れて、各サイズを用意しておりますので、ご要望の方はいつでもご相談ください。



メダリストアイピーゲル ¥450〜

おススメの旅路 / スポット 案内役 佐々木

フォレストアドベンチャー・祖谷



フォレストアドベンチャー・祖谷
住所 徳島県三好市西祖谷山村尾井ノ内 379
電話 080-6284-2105
定休日 なし

段々と暑くなるこの季節、涼しいところで体を動かしてみたい方が多いのではないでしょうか？

今回紹介する『フォレストアドベンチャー・祖谷』は自然共同型のアスレチックパークです。森林の中にアスレチックが広がっているため、全体的に涼しく体を動かすことができます。ここのおススメは350mを超えるジップスライダー！パーク隣に流れる祖谷川の上空50mの高さで空中散歩することができます。

全体のアスレチックも大人でも面白い声が出てしまうぐらい楽しいめです。アドベンチャーの近くには温泉や有名なかずら橋もあるので一度行ってみてはいかがでしょうか？



スタッフはGW 何してた？

今年のGWも大型の連休になりましたね。どこか行かれましたか？お仕事だった方もおられると思います。年に1度くらいはリフレッシュしたいもんですね。私は4〜5日に車で九州へ行ってきました。家族で行くのは初めてで、移動時間は長かったですけど楽しかったです。初日は小倉で一泊したのですが、夜に「**小倉十三区**」という屋台街にご飯を食べに行きました。ここお勧めですよ！小倉駅から数分歩いたところにあるところで、いろんなお店がたさく軒を連ねています。一つのお店に座れば、他のお店から注文をとれるので、子供たちもいろいろ食べることができ、大人もお酒を飲みながらゆっくりすることができました。



次の日、小倉から2時間ほどかけてハウステンボスに。滞在時間は6〜7時間ほどだったので、全部を見て回ることができませんでした。か、カヌーに乗ったり、でかい迷路に挑戦したり、VRのメリーゴーランドに乗ったりと、いろんなアトラクションで楽しむことができました。この日は、今回の旅行の目玉（私にとって）、雲山温泉に行きました。ハウステンボスからさらに南へ2時間半〜。とんだ岡山から離れる方向へ、雲山賢賢岳の西側に位置する雲山温泉。「**クッサー**」温泉街に着くとすぐに息子がそう叫びました。この日は天気良く、少し車の窓を開けて風に向かっていた。雲山温泉は硫黄泉だから温泉街に着くと硫黄臭の匂いが一気に車内に広がって。私はこの匂いが好きでここを選びました。だから私にとってはすごくいい匂い。でも子供たちからは悪臭としか思えない。私はなんせクッサイのが好きです。特に温泉のクッサイのは最高。「**ウツリ**」少し走ると、今度はいきなり目の前が真っ白になりました。湯気。もちろん臭いもなくなりました。今度は息子がまたとて、「**ウツリ**」怒鳴って！というけど、完全に無視。それにしても、すっぱ〜さい(ー)い匂い！ホテルに着くとすぐに温泉に入って、思う存分硫黄の匂いを楽しみました。ホテルの食事はすごいボリュームでビックリしましたが、源泉が4つもあり、食事・温泉ともに大満足でした。

次の日の朝、嫁と地蔵めぐりに行きました。朝からあの臭い硫黄の匂いを全身で浴びると、最高の時間。そして、ただだだ温泉が湧き出ているところをずっと眺めていました。

連休3日目は、岡山に帰る日。朝10時にホテルを出発。帰りは大きなPAにはほとんど立ち寄り、ゆっくりと帰ってきました。その結果、家についたのは23時前。さすがに疲れましたね。でもいい連休を過ごことができましたよ。

皆さんGWはどのように過ごされましたか？私は2日の仕事が終わってからの、友人と2人で宮崎県の北西部でほぼ九州の真ん中の山奥にある**高千穂**を目指して車で出かけた。夜11時に岡山を出発し、眠たくなったらPAで少し仮眠をとりながら、熊本を経て、朝10時にやっと高千穂神社に到着しました。着くと駐車場はすでに満車で近くの臨時駐車場に停めることに…。南国なので温かいと思い、車から降りると森に囲まれ、風も吹いていたせい、少し肌寒く軽く羽織るものがあつたほうがよいと感じました。

高千穂神社は御神木の**秩父杉**（樹齢800年）、夫婦杉（樹齢800年）、**鎮石**と**3カ所**の**バウスボット**があり、夫婦杉の周りを夫婦や恋人と手をつないで時計回りに3回まわると「夫婦円満」、「家内安全」、「子孫繁栄」の3つの願いがかなうと言われるそうです。境内には鎮石と呼ばれた石があり、人にとっては触れたときに、ビリビリと電気が走ったように感じたり、温かくなるのを感じたりと石のパワーを感じとれるみたいです。妻、夫婦杉と秩父杉の大きさに見とれ鎮石に気づきませんでした。高千穂神社を後にし、バスに乗り**高千穂峡**（**真名井の滝**）に行きました。ここは日本の滝100選にも選ばれたみたいです。自然の中にある付近の遊歩道を荘厳の落ちる滝を見ながら歩いても気持ち良かったです。ここ

でひとまず駐車場まで戻り、車で少し離れた天岩戸神社に行きました。コース的に高千穂神社→天岩戸神社に行く人多くGWで道も1本ということもあり大渋滞で、到着するまでかなり時間がかかりました。その日、天岩戸神社でお祭があったらしく屋台もたくさん出ていました。その後、温泉に入り行こうと別府温泉まで車を走らせ別府に着いたのが夕方。その日の宿を探そうといういろいろホテルや民宿に電話をしましたが、どこも満室で予約も取れず、食事をしながら考えようと**大分名物**と**天**を食べに行くことに…。どのお店も人があふれかえっていて3件目でやっと食べることができました。結局宿も決まらないまま時間もなかったで温泉に入りに行くことにしました。いろいろ入ってみたい温泉はありましたが、時間もなかったので「**ひょうたん温泉**」という温泉に入りに行きました。この温泉は日本で唯一4回連続ミシュラン三つ星を獲得したみたいです。受付を済ますと中庭に入りそこら男湯、女湯に分かれて入るようになります。この温泉の名物は**龍湯**といって3mの高さから落ちてくるお湯で、刺激が強く、肩こり、腰痛に効果があるみたいです。1時間半ぐらいいろいろ温泉を満喫しながら、ゆっくりと疲れを癒し別府温泉をあとにしました。宿がたけなかったため、高速に乗り最初のSAで仮眠することにしました。帰りは主要なSAでその地域ごとの名物を食しながら、岡山まで帰りました。九州に行ったのは中学の修学旅行以来だったのでとても新鮮な感じがありました。今回、時間の都合で行けなかったところもあり、心残りもあるのでまた機会をつくり九州へ行きたいと思います。

皆さん、今年のGWはどうでしたか？今回も4・5日で徳島県の祖谷付近にキャンプをしに行きました。祖谷は何があるかという、徳島で有名な観光地の一つでもある『かずら橋』がある所ですが、かずら橋には行く**フォレストアドベンチャー・祖谷**というアスレチックパークに行きました。樹木を利用して作られたアスレチックパークで、地上から12mぐらいのところにコースが作られているため、低いところには簡単なものでも恐怖心や揺れがあつて、思っていた以上に楽しむことができました。フォレストアドベンチャーで遊んだ後は今回のメインでもあるキャンプ場に移動することに。しかし、ここで思いもしないハブニングが発生!!ガス欠になりそうだったのでカクリンを入れようとしたら、はいるスタンドでハイオクを扱っていないことが判明…。その後、道沿いのスタンド3件くらい同じことを言われ、止まらないか冷や冷やしながらようやく給油できたところからキャンプ場へ1時間ぐらい通過したところ…。思いもしないハブニングを乗り越え、キャンプ地にいた**阿波ヶ森キャンプ場**へ。ここは標高1250mの所にある**無料キャンプ場**で、穴場だったのでかなり賑わって使われることができました。夜の星空はとてもキレイでゆっくり見たかったのですが、キャンプをした日が風が強、標高が高かったせい！暴風と寒さが凄まじく、早々に寝ることに。睡眠中に何回か目が覚めたのですが、覚めて外に出ることに風もなく穏やかな夜空だったり、氷が降ったり、雪が積もっていたり…と山の天候の変化を感じることができた楽しいキャンプとなりました。GWは例年だと実家で朝食をすることがメインだったのですが、今回はGW前に終わっていたので夕方に帰ってきた休みとなりました。

新院内

2018.6.1 発行
6月号
じゅん整骨院
〒700-0953
岡山県岡山市南区西市 476
岡山県岡山市南区駅前 1F
TEL&FAX:086-250-3711

今回のテーマ

スタッフのGW!!
交通事故に関するQ&A特集
心の本棚
おススメの...
旅路 / スポット
食図鑑

次回のテーマ

腰への負担を軽減する抱き枕
夏バテ予防の食材
今すぐに始められる運動とは?
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

カレーラーメンがうまい！ ～華麺 HANAMEN～

今回ご紹介するのはいつものとちょっと違い、一杯のラーメンで2度楽しむことができるラーメンです。

それは華麺のカレーラーメンです。お店の場所は少しわかりにくく、お店の前にある駐車場が満車だったら、気づかずそのまま素通りしてしまいそうな感じのお店です。店内はアジア的な雰囲気の内装にL字のカウンターとテーブル席のみでさほど広くはありません。

ここ一番人気であるカレーラーメンには、ベースとなる「ホット」と、そこに旨味重視のペーストを加えた「リッチ」の2種類があります。少しわかりにくいので、簡単に言うと「ホット」がスープタイプで、「リッチ」がルータイプです。

今回食べたのは、ルータイプのリッチとライスです。具材には、なす、アスパラ、ピーマン、コーン、ひき肉が入っていて、この具材がカレーのルーとすごくマッチングしてうまみをひきだしています。麺はもっちりツルツル麺でカレーとよく絡み食が進みます。麺を食べた後は、それまで温存しておいたごはんの投入です。これがカレーの中に入っていた具材とほどよく絡みカレーライスの出来上がりです。スープも残すことなくきれいに食べ干せるので、ラーメンとカレーが好きな私にはたまらなく美味しく頂くことができました。

少し遅くても、少し待っても食べてみる価値アリなので気になる方はぜひ足を運んでみて下さい。



店舗情報

華麺 HANAMEN
TEL : 086-472-1277
営業時間：
・11:00～15:00(L.O.14:40)
・7:00～22:00(L.O.21:30)
住 所：岡山県倉敷市下庄372-8
定休日：火曜日
駐車場：4台

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

今すぐにも始めれる運動とは？ 腰の負担を軽減する抱き枕？

梅雨が明け、本格的な夏が近づいてくる時期となりました。皆様体調はいかがですか？夏に向けてダイエットを、もしくは筋トレをして引き締めた体を作りたいと思っている方もいると思います。そんな方へ簡単に始められるおススメの運動を紹介いたします。



簡単ですぐに始めれる運動といえば「ウォーキング」を思いつくと思います。確かにウォーキングはとてもいい運動です。しかし、毎日続けるための時間作りが難しかったり、天候に左右され中々続かないことがあると思います。



そこでおすすめするのが「ラジオ体操」です。ラジオ体操は一度くらいはやったことがあると思います。室内で音楽に合わせて運動ができ、終わる時間も決まっているので空いた時間に行うことができる簡単な運動です。

今回、ラジオ体操を紹介する上で少し調べてみるといろいろな効果があることがわかりました！

ラジオ体操をすることで、

①筋トレ効果がある

簡単な運動の中にもジャンプや捻じり、反るといった全身をくまなく動かすようなプログラムされて、普段意識しないとか動かさない運動も含まれているため、ラジオ体操をすることでいろいろな筋肉が使われます。また、ラジオ体操には第一と第二があり、第一は若者男女誰もが出来る運動を第二はより運動強度を増して筋肉を鍛えることをコンセプトに作られているため、毎日続けることで筋力の増強が見込まれます。

②ダイエットにも効果的

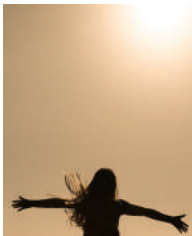
ラジオ体操をする事で消費されるカロリーは第一・第二を通して行くと30～40kcal あるとされます。この消費カロリーは早歩きウォーキングに相当し、体操自体も有酸素運動なので脂肪燃焼効果も期待できます。

③血流の改善

運動により体を動かすことで血流が促進されます。それにより脳が活性化され、集中力や記憶力の向上、むくみや冷えの解消にもつながります。

まだまだありますが、第一・第二を通して6分ぐらいの運動で筋トレができ、ダイエットにもつながるすごい運動です。ラジオ体操を行う上でより効果を出すポイントとしては動きを大きくすることです。より大きく動かすことで運動量が増加されます。また、強度が足りない方はラジオ体操を行うスピードを2倍もしくは半分にしてください。

運動を行ったからといってすぐに効果が出るものではありません。毎日続けて行うことで徐々に効果が表れてきます。健康のためにもぜひやってみてください！！

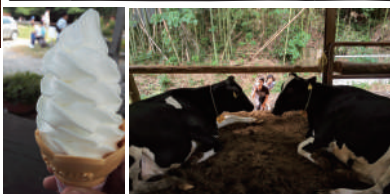


(続き...) 横向き姿勢は居心地が悪くなる場合もあります。なぜかという、横向きで寝てみるとわかるのですが、下側の腕が苦しかったり、膝と膝がぶつかったりするからです。

そこで私がおすすめするのが「抱き枕」です。抱き枕を使うと腕や足が楽になります。さらにもう一ついいことが、実は横向きで寝る時に重要なのは、枕の高さとマットレスの反発。横向きで寝る時は、身体のラインが崩れることが多く、曲がったまま寝るとやはりその部分にストレスがかかってしまうので、痛みにつながってしまいます。抱き枕はそうした問題も解消してくれます。抱き枕はどんなものでもいいと思いますが、私がおすすめしている抱き枕もあって、院内の掲示版にのせてますのでまた見てみてくださいね。



おススメの旅路 / スポット 案内役 黒川



安富牧場ファミリーユ

総社足守にあるこの牧場は、有名だから知っているかもしれない。何が有名ってこの季節にぴったりのジェラート。でも実は、ソフトクリームの方が有名で言っている人も多い。確かにホームページでも「牛乳本来のおいしさを生かすよう、配合搾乳したその日にアイスクリームの仕込みをしています」とソフトクリームをアピールしている。一方でジェラートの説明はほとんどない。

この前行ったとき、初めてソフトクリームを食べた。美味しかった！これ以外の言葉は見つからない。まだ安富牧場のソフトクリームを食べたことのない方は、ちょっと損をしているかもしれませんよ。そしてまだ行ったことのない方は、ぜひ行ってみて下さいね。

【安富牧場 ファミリーユ】(足守本店)
岡山県岡山市北区下足守 402-3
TEL (086) 295-0394
営業時間：10:00～18:00
定休日：1月、2月の水曜日
アクセス：岡山自動車道「岡山総社IC」より車で7分
HP：http://www.yasu-tomi.com/bokujou.html



患者さん：「180くらいです。」

私：「そうなんです、よく取れています。寝る前にも水分摂取お心掛けていますか？」

患者さん：「はい、先生に言われてからは気を付けています。今は枕元にもペットボトル置いてますよ。」

私：「そうですか(脱水の可能性は否定的。次に考えることは寝具です。そこで、...)」

「マットレスはどんなものを使っていますか？」

患者さん：「いわゆる煎餅布団です。枕はそば殻のやつです。」

私：「そうなんです。」

患者さん：「やっぱり寝具も大事なんです。」

私：「そうですね。実は低反発マットレスは、私はあまりお勧めしていません。」

(でも、この患者さんは寝具にも問題なかった。)

患者さん：「あ、先生、そう言えば、仰向けでしか寝れないんですよ。これって関係ありますか？」

私：「！！それが原因ですよ、〇〇さん！」

実は腰にうつて仰向け(上向き)で寝ることは、大きなストレスになります。ちなみにつぶせもそうです。じゃ、どんな姿勢で寝ればいいの。それはズバリ、... 横向きです。横向きで身体を丸めて胎児のような姿勢で寝ると、身体の関節回復が早くなったり、腰への負担が少なくなります。しかし、横向き姿勢は居心地が悪くなる場合もあります。なぜかという、(続きは後半で...)



暑い夏を乗り切る！これを食べて夏バテ解消！

梅雨が明けるといよいよ夏本番。今年も猛暑と言われていますが疲れやすい、体がだるい、食欲が落ちない、頭痛やめまいがする...などの症状がすでに現れたりしていませんか？もしこのような症状が現れたら、それは夏バテかも知れません。

気温が高くなると汗をかきやすくなるため、水分不足に陥りやすくなることから水分補給は欠かせませんが、余りに水分をたくさん摂ってしまうと胃腸が冷え、食欲不振を引き起こし夏バテの原因となってしまう。

また、夜になっても30度以下に気温が下がらないいわゆる「熱帯夜」は、睡眠不足になりやすくなってしまうためこれも夏バテの原因になります。そして、外は暑いのに建物の中はエアコンが効いていて逆に寒いくらいという環境も、実は夏バテの原因と言われています。これは、一日の中でも何度か大きな気温の変化を繰り返すうちに、自律神経が乱れてしまい、それによって体調不良や食欲不振などを引き起こしてしまうからです。

それはもし、夏バテかも... ?と思ったら、どのような対策をとるべきなのでしょう。夏バテ解消の方法は色々ありますが、今回は「夏バテ解消に効果のある食べ物」を紹介したいと思います。その前、...、夏バテ対策の注意事項。毎日どうように書く、食欲が落ちて体が疲れてくると、冷たくてさっぱりとした物を食べたくなると思います。しかし、すでに夏バテになっている体には、これは逆効果になる場合もあります。夏バテによる食欲不振は、冷たい物の摂りすぎによる胃腸の冷えが原因のことが多いため、さらに冷たい物を摂取することは症状の悪化を招いてしまいます。特に熱中症にならないよう水分をこまめに摂っている方は気を付けてください。これは食べ物も同様です。もちろん、冷たい物を食べたいけれどもいいわけではありませんが、睡眠不足や頭痛、体のだるさ、食欲不振を感じたら、温かい物を摂るように心がけましょう。

では、夏バテ解消に効果のある食べ物には、一体どのようなものがあるのでしょうか。いくつかご紹介したいと思います。



鶏肉：鶏肉に含まれている良質なたんぱく質は、胃腸の動きを強化・促進する効果があるため、体がだるい、重いなどの夏バテの症状を感じたら、鶏肉を食べましょう。



梅干し：梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があるだけではなく、胃を刺激して食欲を促進させる働きがあります。



野菜スープ：夏バテになって食欲が落ちると、体はミネラル不足に陥ります。その場合、夏野菜を食べるのがよいのですが、生のままだと食べにくく、またサラサラと体を冷やしてしまいますので、温かいスープにして食べるのがお勧めです。



湯豆腐：豆腐には疲労を回復するビタミンB1 やB2 が豊富に含まれており、また口当たりがよく食べやすいことから夏バテになった際に食べる方も多いと思います。冷奴で食べるのももちろんですが、お勧めは湯豆腐です。すでに夏バテになってしまった場合は体を温める方が胃腸の回復が早いからです。



キムチ：キムチに含まれる辛味が胃を刺激し、酸味が疲労回復を促進してくれます。そのまま食べてもよいですし、鍋やスープにするのもよいでしょう。



豚肉：夏バテで食欲が落ちている時に肉類を食べるのは、なかなか辛いものがありますよね。しかし豚肉に含まれるビタミンB1 は、体内に吸収されると疲れの元である乳酸をエネルギーに変えて疲労を回復してくれるため、是非摂っておきたい食材です。とは言え、焼肉は食欲がない時には食べづらいため、豚汁などの温かい飲み物にして摂るのがよいでしょう。



まとめますと、夏バテに効く食べ物は、疲労回復効果のあるビタミンB1 やクエン酸を中心にミネラルやたんぱく質を多く含む食べ物で、胃腸を刺激し食欲を取り戻すためには冷たい物より温かい物の方がよいということです。

さらに今回ご紹介した食べ物も、それぞれの体調に合わせて考えることが必要です。胃が弱り切っている時などにはまた対処も変わってくるので、自分の体調をよくわかった上で試してみてください。



新院 院内

2018.7.1 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

腰への負担を軽減する抱き枕

夏バテ予防の食材

今すぐにも始めれる運動とは？

おススメの... 旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

0.1秒の秘密

夏の夜にぐっすり寝るためには...

おススメの海水浴場

日焼け予防には...

おススメの... 旅路 / スポット

食図鑑

ラーメン 1 杯で お腹いっぱいになれるお店



今回紹介するのは 2 号線沿いの焼肉店 どんど亭の前にあるラーメン屋さんです。スープは豚骨醤油ベースで中細麺がよく合い、あっという間になくなってしまいます。その後替え玉を注文するのですが、このお店は何と替え玉が無料なんです!! さらにご飯のおかわりも無料!! 卓上にはかつお節・辛子もやし・ネギと調味料が置いてあるため、スープの味を変えながらラーメンを楽しむだけでなくご飯にもいろいろなアレンジをしてお腹いっぱいまで堪能することができます。店員さんも元気がよく、ラーメン 1 杯で満足できるお店ですのでぜひ行ってみてください!



店舗情報
森本拉麺堂
住所 岡山県倉敷市二日市 324
電話番号 086-441-3727
営業時間 11:00~15:00
18:00~21:00
定休日 火曜日

おススメめの海水浴場

夏だ! 海だ! BBQ だあ~! ということで皆さんもう海には行きましたか? 場所選びの候補に僕がおススメする海水浴場を紹介したいと思います。

僕は県北民なので鳥取の海に行っています。鳥取の有名な海水浴場としては浦富や白兔、東浜といった所がありますが、人が多いです...



小沢見海水浴場
住所 鳥取県鳥取市小沢見
駐車場 有料 (500 円)
BBQ 使用料 (500 円)

今回紹介するのは、白兔海岸から少し西に行ったところにある小沢見海水浴場です。5 年ほど前から毎年行っているのですが、毎回ガラガラです (笑)。

ここは駐車場から浜までが近く、水深も深くないのでお子さんにも安心して利用できると思います。

この海水浴場のおススメは海岸奥に行くと岩場があるところ! 岩の間を泳ぐ魚だけでなく、サザエやウニなどを見ることができます。

BBQ もできるので海で泳ぐだけでなく、岩場に行ったらちょっとした冒険もできますのでぜひ行ってみてください!!



日焼け予防には...

日差しがきつ、暑い日はまだ続いていますか体調の方は大丈夫でしょうか? 今回は外に出ることが多いこの時期に気になる「日焼け」についてお伝えします。

そもそも日焼けとは紫外線により皮膚の表皮がダメージを受け、表皮中に入り込んだ紫外線を吸収し身体を守るために放出される「メラニン色素」が肌細胞へ色素沈着を起こし肌黒くなってしまいます。また、肌黒くなる前に肌赤くなったり、ヒリヒリしたりする場合があります。これは簡単にいうと皮膚が火傷した状態になります。そうならないためには日焼け止めをこまめに塗り、肌を出さないよう長袖を着る、紫外線を当てすぎないよう強い日差しのある場所を避けるといったことが予防としては可能ですが、難しい場合があると思います。日焼けはならないようにすることも重要ですが、なった後のケアがとて重要になります。日焼け後のケアのポイントとして、...

1. **とりえあずれやす**: 日焼けは皮膚が火傷した状態になっています。肌の水分が失われている状態になっているので直後から水や流水、濡らしたタオルなどで皮膚を冷やしてあげることで状態を軽くすることができます。この時に注意すること肌に強い刺激が入らないようにすることです。
2. **しっかり保湿**: 日焼けした肌は水分が奪われ乾燥している状態にあります。そのため、いつもより多めの量でケアしてあげる必要があります。
3. **こまめな水分補給**: 日焼けし、肌を冷やし保湿したとしても飲む水分が少なかったら意味がありません。水分は日焼けのケアだけでなく、熱中症などの予防のためにも少ない量をこまめに飲むことで体内に吸収されて、しっかり蓄えられます。

日焼けにならないようにすることも大切ですが、**日焼けしてしまった後のケアも大事**なことを忘れないでください。

おススメの旅路 / スポット 案内役 岡崎

牛窓ジェラート工房 COPiO 毎日暑い日が続きますが、体調を崩されたりしていませんか? 今回おすすめするのは、岡山県の南東部に位置する瀬戸内市牛窓町にある、牛窓ジェラート工房 COPiO です。有名なので既に行かれたことがある方もいるとは思いますが、ここはジェラートは自家牧場で毎朝搾りたてのミルクをベースに、地元で採れた旬の食材などで作られた美味しいジェラートを味わうことができます。ミルクやオリーブといった定番以外には旬に合わせてメニューが変わります。中でも一番人気なのが、しばりたてのミルクで濃厚なのに後に残らないさっぱりとした感じがとても美味しくいただけます。



近くにはオリーブ園などもあり、そこから見える景色も四季によって変わり、のんびり過ごせることも間違いなくです。ぜひ一度、行ってみてください。



緊急告知!

学校では学べない パフォーマンスアップ講座

もっと速く走りたい! もっと動きが良くなりたいたい! もっと強くなりたいたい! そう思いつつもなかなか結果を出せず悩んでいる小・中学生とご父兄・監督へ。今でもよりメカをしくくなり、速く走れるようになる。その具体的な方法を無料でお伝えします。詳しくはチラシをご覧ください。定員 20 名、8/22 締切!



毎年恒例! 周年記念パーティー!

当院は 9 月 7 日で 9 周年を迎えます。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、また次のステージへと新たな一歩を踏み出していく所存です。今後ともじゅん整骨院をどうかよろしく願い申し上げます。



さて、毎年行なっている周年記念パーティーを今年も開催しようと思っております。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。今年もみんなで楽しくワイワイできたらなと思っています。こちらも詳細はチラシをご覧ください。

夏の夜にぐっすり寝るためには...

毎日蒸し暑い日が続きますが、睡眠はしっかり取れていますか? 蒸し暑い夜は本当に寝苦しいもので、寝つきが悪くなるだけでなく、暑さのせいで夜中に目が覚めてしまう...そんな寝苦しい夜もある方も多くいます。

夏の睡眠をさまたげるものとして、真っ先に思い浮かぶのは気温が高すぎることで、それ以外に「湿度が高い」ことも眠りの大敵です。実際、睡眠の実験研究では、湿度だけでなく湿度も睡眠に影響を与えることが示されています。なぜ湿度が眠りに悪影響をおよぼすのかというと、それは湿度が高いと皮膚からの熱放散が進まなくなるからです。

少し詳しく説明しますと、人間の眠気は深部体温が下がるタイミングに合わせてやっていくことです。深部体温は午後 8 時くらいから少しずつ下がります。ベッドに入った後も深部体温の低下は続いて、やがて自然な眠りがおとずれます。しかし、湿度が高い環境だと、深部体温は下がりにくくなります。なぜなら、湿度が高いと汗が蒸発しにくいため、皮膚からの熱放散がうまく進まなくなるからです。熱をうまく放出できないまれば、いつまでたっても深部体温は下がらないので、寝ようと思っても眠りに入ることができません。そのままベッドの中になると、ますます汗をかくてベッド内の湿度が上がると、その不快感がさらに寝付きを妨げます。

また、夏の快適睡眠のためには、部屋全体の湿度よりも「寝床の湿度」に気をくばるのがポイントです。とくに「背中付近の湿度には注意が必要」です。背中と敷布団のあいだには空間があまりないため湿度がこもるからです。

また、もともと背中には発汗量も多く、湿度が高くなりやすい部位でもあります。一番の対策は、シーツの素材をリネン(亜麻)に変えることです。リネンは吸湿性と放湿性に優れているので、夏にはうってつけの素材なんです。いろいろな涼感シーツや涼感ベッド/パッドが世の中に出っていますが、湿度を逃がすという点ではリネンも負けていません。敷布団を変えなくても、肌に直接触れるシーツを変えるだけで、だいぶ快適になります。

それでも暑すぎてどうしても寝られぬ夜や、最近の気候を考慮すると、積極的にエアコンを利用しましょう。人が快適に眠るためには「室温 26 度以下、湿度 50 ~ 60%」の環境が理想的だと言われています。夏の夜に寝苦しさを感じたときは、寝室の環境を「室温 26 度以下、湿度 50 ~ 60%」に整えましょう。もし 26 度以下の室温が寒く感じる場合は、無理に 26 度以下まで室温を下げる必要はありません。睡眠には個人差があり、必ずしも室温が 26 度以下でないとぐっすり眠れないという訳ではありませんので、エアコンの設定温度は 26 ~ 28 度を目安にご自身に合った温度を見つけてください。

また寝室を眠りやすい環境に整えるために、エアコンに加えて扇風機を併用して空気を循環させることも効果的です。お休みの際にエアコンや扇風機を利用される場合は、風が直接体に当たらないように注意してくださいね。一度の睡眠で 300 ~ 500ml の汗をかきます。寝ている間に「脱水症状になる」なんてこともありますので、エアコンの活用に加え、寝る前の水分摂取も忘れないようにしてくださいね。

新院内

2018.8.1 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

パフォーマンスアップ講座

周年記念パーティー

夏の夜にぐっすり寝るためには...

おススメの海水浴場

日焼け予防には...

おススメの... 旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

スタッフのお盆休み

丸まった背中を改善するストレッチ

心の本棚

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	

え!? ラーメンのなかにたい焼き???

～TVでも紹介されたラーメン屋～
すいません。以前はおいしいお店と思っていました。もちろん、味というものは、個人差がとてもあるので、美味しいと思う人もいれば、まずい!と思う人もいます。でも、このお店にはちょっと興味本位で行くのもいいかもしれませんよ。

このお店のラーメンは鶏ガラベースの醤油ラーメン。非常にあっさりとしたスープで、正直「うすっ!」って思う人が多いかもしれません。でも、よく味わってみると、その深みに気づくかもしれません。そして、なんせ下の写真にあるたい焼きラーメンは衝撃でした。しかもこれがまーまーうまいんです。でも中身はアンコじゃないですよ。シメジやニラが入っていておもしろい味でした。他にも、たこ焼きラーメンとか唐揚げラーメンとかおもしろいラーメンがいろいろあったので食べてみてください。



店舗情報

名代中華そば山金 岡山店
住所 岡山市南区新保 801-4
電話番号 086-244-3137
営業時間 11:00～21:00
定休日 毎週月曜日
(祝日の場合は翌日)・第3火曜日

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

丸まった背中を改善するストレッチとは?

長時間座った状態でスマホをいじっていたり、ゲームや読書などをしていると、どうしても背中が丸まってきてしましますね。一時的なものであればいいのですが、その状態を続けていると背中や腰が痛くなってきます。

また、背中の筋肉は伸びきって、逆に丸まった側の筋肉は短縮してしまい、今度は**姿勢を正すことが苦痛**になってしまいます。そんなときに今から紹介するストレッチはとて有効です。

このストレッチによって、左右の肩甲骨をしっかり寄せて丸まった猫背を改善します。では、早速具体的な方法を紹介しますね。

まず始めに両足を腰幅に開いてまっすぐ立ちます。そして両腕をまっすぐ後ろに伸ばして両手を組みます。組んだ両手を持ち上げそのまま**20秒間キープ**します。

ポイントはやや斜め上を見るように顎を軽く反らせるようにすること。また、両手を単に後ろで組むだけでは肩までしか伸びないで、しっかりと胸をはって肩甲骨を寄せるようにするといいですね。そしてストレッチするときには筋肉が伸びているのを感じながらゆっくり**息を吐く**ようにするとより効果的なストレッチができます。

ぜひ試してみてくださいね。



心の本棚



おもてなし時空ホテル
～桜井千鶴のお客様相談ノート～

堀川アサコ

読書の秋がやってきました!!この秋、この本を読んでほっこりしてみるのはいかがでしょうか?友達の面接の付き添いでとあるホテルに行った主人公。そこは普通のホテルとは違い、時間旅行者だけが泊まれるホテルだった。友達ではなく主人公が従業員になってしまい、過去・未来から来た有名な宿泊客をおもてなしするために奮闘する内容で時にはハラハラ、時にはほっこりする作品ですので一度読んでみてください。

おすすめの旅路 / スポット 案内役 佐々木

ファーマーズマーケット ノースヴィレッジ

おかやまファーマーズマーケット ノースヴィレッジ
住所 岡山県勝田郡勝央町 1100
電話番号 086-838-1234
開園時間 9:00 17:00
休園日 毎週水曜日



今回紹介するのはわが地元、勝央町にある「ファーマーズマーケット ノースヴィレッジ」です。

行かれたことがある方もいると思いますが、県南にあるサウスヴィレッジの県北版で大型農園施設になります。

ここのおすすめは巨大アスレチックと広大な芝生広場があることです。アスレチックはお子さんだけでなく大人も一緒になって楽しめます?

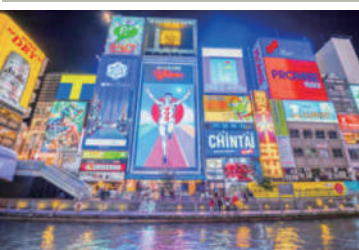
その他にも、台風の際に流されて生きていた牛の「げんきくん」にも会えることができます。動物と触れ合ったり、アスレチックや芝生広場で遊んだりと一日中まったりと過ごせる場所ですので、連休とかの候補地の一つにぜひ行ってみてください。

スタッフのお盆休み

当院のお盆休みは、毎年その週の土曜日のみ。で、土日と連休をいただくという感じ。今年は11日の土曜日休みだったために、2週連続で土日連休でした。そんな暦の関係で長期間の休みになった方も多いと思います。

私は11,12日は嫁の実家、私の実家へ子供を連れて帰ってきました。12日は朝から嫁が毎年参加している同級生との**パーベキュー**に参加したのですが、これがまー大変。というのも大人10人、子供10人の総勢20人でのパーベキュー。あ、あとうちの愛犬“てつ”も!鴨方にある**遼照山**というところでしたのですが、ここお勤めですよ(^^)/めっちゃ安かったです。利用料は大人200円、子供100円だったかな?山の中にあるキャンプ場で池があってなんか釣りをしている人もいました。私はてつと子供たちで山の中へ探検に行ったり、ほかの子供たちもカマキリやセミをたくさん採っていましたね。たまにはこうして自然の中で...というのも暑いけど癒されました。

18,19日の連休はちょっとバタバタ。18日は**町内の夏祭り**の準備で朝から買い出しやら準備やらでバタバタして、夕方からは夏祭り。私は焼きそば担当!もちろん完売!で、夏祭り後は集会所で朝3時くらいまで飲んでました(^^);その結果、次の日の朝は起きられず、夏祭りの片づけに参加できず...。今年の夏は、遊園地や旅行には行けませんでした。子供たちと一緒にいろんなことを楽しむことができよかったですね。



みなさん、お盆休みはどのように過ごされましたか?家族で旅行に出かけたり、県外にいる家族が岡山に帰省してきたり、はたまた仕事だったり、いろいろだと思います。

私は当初、大阪の友人のところに行く予定でしたが、その友人が前日に岡山に帰る予定を忘れていたらしく、岡山に帰省してきたため、大阪に行きませんでした。そのおかげで予定が大幅にくるい、友人とは会って食事をしたぐらいでした。それ以外は墓掃除や墓参りに行ったり、家の片付けをしたりと普段とあまり変わらないお盆休みでした。

今回のお盆休みは土日と2日間だけだったので、あっという間に終わったように思います。お盆休みに計画していたことができなかったのが、9月の2連休の時にリベンジで大阪に行つてこようと思います。

皆さん、お盆休みはどうでしたか?聞いたところによれば、9連休だった方もいるそうで、今回のお盆休みは1日目に少し遅く祝いでしたが僕の誕生日祝いに「**焼肉山屋**」へ!山屋は祖父が好きで祝いの事などでよく利用するのですが、お昼から飲めるビールと祝ってもらえることに感謝しながら大量の肉を金銀気なせず注文!!(笑)もう当分焼肉はいいやと思うぐらい満足・満腹な誕生日会でした。

その後、友達を誘って総社の**高間キャンプ場**へ。ここ数日は涼しく、キャンプ日和なので何組かいるのかと思いきや...なんと貸し切り!!焚き火をしながらご飯を食べつつ、最近買ったハンモックに揺られながら星空を眺める♪もう最高です!でも楽しいキャンプを終えて帰宅中にハプニングが...。キャンプ場を出て急斜面を登っていた時になんとガス欠になってしまいました!!(笑)普通は焦るのですが、何回かあったのでいつも通りに対処し事なきを終わりました。

2日目は姉と久しぶりに映画を観ることに。ドラマも観て上映当初から気になっていた「**劇場版コードブルー**」を観てきました!!映画の感想は、映画の時間内に収めるには少し無理なのではと思うような内容でしたが、久々の映画館での映画鑑賞だったので楽しむことができました。



当院で最も利用者が多いのが、このゲル。「筋肉痛やちょっとした痛みにはこれだけで充分!」そんな声を多くいただいています。また、いま傷めている部分のケアとしても非常に有効で、当院の施術に加え、ご自宅で入浴後、このゲルを擦り込んでいただくこと、個人差はありますがより改善が早くなります。

通常、大きなサイズでしか販売されていないのですが、当院では独自サイズをさらに3種類用意し、持ち運びやすく、またお手頃な価格でお買い求めいただけるようにしています。

さらに使い切ったチューブをお持ちいただければ、そのチューブに空気を補充させていただきます。詳しくは受付まで。



新院内

2018.9.1 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

スタッフのお盆休み

丸まった背中を改善するストレッチ

心の本棚

おすすめの旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

お陰様で開院9周年

食欲の秋に注意すること

交通事故に関するQ&A特集 part II

おすすめの旅路 / スポット

食図鑑



交通事故に関するQ&A特集

名物オムチャーハン

今回は私の地元にある中華料理店を紹介いたします。

ここのお店は昔から有名で安く美味しいので、西大寺で食事をする時にはよく行きます。

中でも、毎回行った時に注文するのが名物オムチャーハンです。「次回来た時には別の物を注文しよう！」と思いをしますが、なぜか次に来た時も、オムチャーハンを注文してしまうほどです。

バターで炒めたチャーハンの上にふわふわの卵をのせ、その上からあんかけをしています。これがしつこくなくバターライスのチャーハンがあととよくからみ、まろやかな感じで食が進みます。

ランチメニューもあるので、西大寺方面に行かれた際にはぜひ寄ってみてください。



Q: 通院の予約はしなくても大丈夫でしょうか?

A: はい。当院は予約制ではないので、空いた時間に来院して頂いて大丈夫です。

ただ、初診のときは問診・検査等でお時間を頂くため予約が必要になります。これは早期改善のためには正確な病態把握が必要であり、また患者さんに安心して治療を受けて頂くために、インフォームドコンセントを徹底しているため、どうしてもお時間を頂くことになるからです。ご来院の際には、まず当院へご連絡下さい。

Q: 水曜日と土曜日の午後は治療できませんか?

A: はい、できます。交通事故の治療は受付時間内であればいつでも受けることが出来ます。でも水曜日と土曜日の午後は、完全予約制となっていますのでご予約が必要となりますので、ご希望の場合は電話もしくは、受付にてご予約下さい。

Q: 病院と並行して治療を受けても大丈夫ですか?

A: もちろん大丈夫です。どちらかという、当院では病院と並行して治療を受けていただくことをお勧めしております。ただし、病院へ行った日に当院で治療することは出来ませんので注意して下さい。



— PR —
少し肌寒くなってきましたね。体の芯からしっかり温まって、疲労回復や怪我の回復を促すじゅん整骨院イチオシの入浴剤をご利用されたことはありますか？まずはお試ししてみて、その効果を実感してみてくださいね。

今月のおススメの旅路、スポット紹介は院長！

子供の頃に100円を握りしめて、家から歩いて15分くらいの駄菓子屋へどれだけ通ったろうか…。今ではほとんどなくなった町の駄菓子屋さん。私がよく通っていた駄菓子屋さんも、10年ほど前に店主のおばあちゃんが亡くなり閉店していました…。そんな思い出深い駄菓子屋さんで売っていた10円とか20円の駄菓子が所狭しと陳列されている「日本一のだかし売り場」というお店。懐かしい思い出いっぱいの駄菓子を買うのもいいけど、私はみるだけで心が落ち着きました。

日本一のだかし売り場

住所 瀬戸内市長船町東須恵 1373-5
電話番号 0869-26-6580
営業時間 毎日営業 10:00~17:00
(日曜日:9:00~17:00)
祝祭日も休まず営業！
休園日 年末年始



祝 じゅん整骨院開院9周年！

9月8日、毎年恒例となったじゅん整骨院の周年記念パーティーを岡山駅前にある肉バルモックというお店で開催しました。10年目に入るじゅん整骨院は、これまでにたくさんの方に支えられ、ここまで成長することができました。



来年は「10年」という大きな節目となるので、盛大に開催しようと思っていますので、また時期がきましたらご案内させていただきますね。

これからも「何かあったときは、とりあえずじゅん整骨院に行けば大丈夫！」そう言ってもらえるような整骨院を目指し、日々精進していきたいと思います。

食欲の秋に“注意すること”



暑い季節が終わり、短い秋も後半になってきました。秋といえば「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」など涼しくなってきたからこそできることがいろいろありますよね！その中でも特に楽しみなのが「食欲の秋」ではないでしょうか。

秋はいろいろなものが収穫される時期でもあります。お米や果物、栗やマツタケといった美味しいものが沢山あります。美味しいものが沢山あるのでつい食べ過ぎてしまい、気が付いた時にはお腹周りが…なんてこともあるかもしれません。そこで今回は食欲の秋に注意すべきことについてお伝えします。



そもそも秋に食欲が増すのは美味しいものが沢山あるからだけではなく、体温を維持するためでもあります。秋になり気温が下がってくると体温を維持するのに多くのエネルギーが必要とされます。

また、基礎代謝量も増加するためエネルギー消費が上がり、すぐにお腹が空いてしまいます。夜、お腹が空かないためにもお腹いっぱいまで食べていると…。

なので、この時期は食べ方に注意する必要があります。食べ過ぎないようにするポイントは、「よく噛んで食べる」ということ。食べ物をよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、適度の量で満腹になります。

また、よく噛めば食物は細かく砕かれるため、胃や腸への負担が減少するだけでなく、消化に使われるエネルギー量も少なくなるので満腹感が持続します。さらに、よく噛んで食べることで味覚が発達し、食べ物をよりおいしく食べることもできるのです。

美味しいものを満腹に食べるのではなく、満足する食べ方をして残らない食欲の秋を楽しみましょう！！

新院内

2018.10.1 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

お陰様で開院9周年

食欲の秋に
注意すること

交通事故に関する
Q&A 特集 part II

おススメの…
旅路/スポット

食図鑑

次回のテーマ

手だけじゃない！
乾燥肌にはコレ！

水分摂取の
適切な温度とは？

おススメの
紅葉スポット

心の本棚

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			

今年はこちらに行こう！ おすすめの紅葉スポット



～回らないお寿司屋さん～

「美味しい魚料理が食べたい！」
そんな時におすすめのお店です。
席はカウンターと座敷があり、店
主と話をしながら料理を食べる。
そんな常連さんしか行かないよう
な小さなお店ですが、料理はおい
しく、他では飲めない地酒を多数
おいてある所がおすすめです。

地酒以外にも僕は初めてヒシ酒を
飲み、はまってしまいました♪
お寿司屋さんなのでネタは新鮮で、
お酒のおいしさをより一層引き上
げてくれます。

少し駅から離れているためアクセ
スしにくいですが、ゆったりと魚
料理を楽しみたいときなどに行っ
てみてください。



店舗情報

さかな家

営業時間：17:00～24:00
(O 523:00)
TEL: 086-253-7168
定休日：水曜日



肌寒く秋らしい季節になってきましたね～。
この時期になると山が色づきはじめ、いたる
ところで紅葉を目にしますね。そこで今年
は岡山県南東部の備前市にある特別史跡旧閑谷
学校の紅葉をご紹介します。
すでに行かれたことがある方もいるとは思
いますが、閑谷学校は、寛文10(1670)年、
備前藩主の池田光政が庶民教育を目的に開
いた学校です。敷地内にある建造物のほとん
どが国の重要文化財となっており、中国の孔子林の実を採ってここに植えられた
といわれているカキノキは、晩秋のころ赤と黄色に色づきます。紅葉は赤色
だけでなく黄色やオレンジなどがあり、より一層色が引き立ち綺麗に見えます。
また見頃にはライトアップが行われ、昼間とは違った美しさが味わえます。
そして講堂は、入母屋造りの鍔(しころ)葺きの大屋根で、屋根はすべて備
前焼瓦を乗せ、非常に手の込んだ造りに なっているのです、紅葉と一緒に国の
重要文化財も堪能できること間違いなしです！
この秋、休日のお出かけプランに入れてみてはどうでしょうか？

特別史跡旧閑谷学校 ライトアップ期間：11/3～11/11

営業時間：9:00～17:00、ライトアップ 18:00～20:00
電話番号：0869-67-1436
入場料：大人 400 円、小・中学生 100 円、シルバー(65歳以上)200 円
※ライトアップ入場料大人 400 円、小・中学生 100 円
駐車場：あり / 200 台 / 無料

心の本棚

博士の愛した数式

小川 洋子



交通事故により新しい記憶が80分しかもたない元数学者と、家政婦とその息子との日常を描いた作品。家政婦は博士にとって常に新しい家政婦。初対面の家政婦に対し、靴のサイズや誕生日を尋ねる。そこから読み取られる数字が博士にとっての言葉だった。そんなぎこちない日々が息子が加わることで、喜びと驚きの満ちた日常へと変わっていく。

登場人物のやり取りに加え、数字が作品の魅力さをさらに引き立て、読み始めると時間を忘れてしまうくらい引き込まれます。

今月のおすすめの旅路、スポット紹介～案内役岡崎～

今回は、昔私が毎週のように行っていた「王子が岳」をご紹介します。
ここは瀬戸内海国立公園に指定されていて、倉敷市と玉野市間の巨岩や奇岩がある絶景観光地となっています。近くにはおもちゃ王国やアルダブラゾウガメのアーブで有名になった渋川動物公園などがあり家族や恋人と行って也十分楽しいと思います。

王子が岳は瀬戸内海が見渡せる絶景スポットやパラグライダーのフライスポット、ミニ登山道等としてよく知られています。その中でも瀬戸内海をはさんだ四国(香川県)や坂出までつづくライトアップした瀬戸大橋などが見渡せる夜景が好きで、よく夜にドライブがてら行ってきました。昼間は夜と違いユニークな形をした巨岩・奇岩がゴロゴロ転がっており、自然が造り出す造形の見事さに驚かされます。「おじさん岩」「ここにこ岩」「ひつじ岩」など名づけられた岩の間を巡る遊歩道もあり、散策しながら珍しい形の岩を探すのもおもしろいと思います。近くに行かれた際には、絶景を見にぜひ寄ってみてください。 ※無料駐車場 200 台あり

王子が岳



「手」だけじゃない！ 乾燥肌にはコレ！

寒くなると、手だけじゃなくて顔や肘、あと踵なんかの乾燥も気になってきますよね。私もよくスネの部分がかゆくなって、いつもかいたちやうんですよね。ひどい時は血が出るくらいかいたちやうんです(；▽；)

でもこれを使うと、そんなかゆみが一気になくなるんですよ。しかもたったの1滴で1日持つんですよ！すごくないですか？だから私は、冬になるとこのジェルをときどき足にぬるんです！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よ～！

私のように肌の乾燥でお悩みの方は、ぜひこのハンドジェルを試してみてくださいね。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して、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。

水分摂取の適切な温度とは？

皆さんだんだんと寒くなってきましたね。この時期、注意しなければならないのが水分補給です。夏の暑い時期と違い、水分摂取量が減りやすくなりがちですが、睡眠中の脱水などを起こさないためにも一日最低でも1.5ℓを目安に少量づつこまめに飲むことが大切になります。

とはいわれても、寒くなってきて熱い飲み物を飲むから量が飲めない…。なんて方もいると思います。そこで今回は、水分補給に適している“温度”についてお伝えします。一般的に飲み物は、冷やしてあるもの、常温のもの、温かいものと大まかに3種類の温度に分かれますが、実はそれぞれの温度によって特徴があるんです。それが、

冷たい飲み物

冷蔵庫などで冷やしてある飲み物です。水分の吸収スピードが早く、スポーツやトレーニングなどで沢山の汗をかいた時の水分補給に最適な温度です。しかし、胃や腸といった消化器官や腎臓に負担をかけやすく、食欲低下や倦怠感などを引き起こす可能性がありますので飲み過ぎないよう注意が必要です。

常温の飲み物

麦茶などの作り置きしてある飲み物です。水分の吸収スピードがゆっくりなため、消化器官や腎臓に負担を与えることがなく、一番体への負担が少ないといわれ日常の水分補給に適した温度です。

温かい飲み物

温かい飲み物、中でも白湯(60°ぐらい)がおすすめです。水分の吸収スピードがとてもゆっくりなため、吸収時に体への負荷がすくないだけでなく、飲むことによって体の内側から温められるので内臓の温度が上昇し、機能が活発になり代謝や免疫力の向上、リラックス効果が期待出来ます。ですが、熱すぎる飲み物だと吸収スピードはゆっくりですが『熱さ』という物理刺激により消化器官に負荷をかけるだけでなく、体が熱くなることにより熱を逃がそうと汗などで水分が失われていく可能性があります。

このように飲み物の温度により、吸収スピードが異なります。また、一度に大量に摂取すると体への負担が大きくなるので、用途によって水分の温度を変えてください。



今年もそろそろコレの取り扱いを開始しますね～。あ、これ、、「発熱ウォーマー」です。また商品届いたらご案内しますね。去年はすぐに在庫切れになったので、ご注文はお早め！



新院 間内

2018.11.1 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

手だけじゃない！
乾燥肌にはコレ！

水分摂取の
適切な温度とは？

おすすめの
紅葉スポット

心の本棚

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

太ももを鍛える
トレーニング

簡単！しもやけ予防

おすすめの
Xmas ケーキ

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	

簡単! しもやけ予防



朝晩の冷え込みだけでなく、昼間の空気も冷たくなりすっかり冬模様になりました。寒くなってくると気を付けたいのがしもやけです。そもそもしもやけとは「凍瘡」とも呼ばれ、最低気温が5度前後で1日の気温差が10度以上になる寒暖差の大きい季節に多くみられる皮膚の循環不全であり、耳たぶや鼻先、頬などの風にさらされる場所や手足といった末梢部に多く見られます。しもやけになると赤紫色に腫れたり、じんじんと熱い感じがしたり、痒さや痛痒い感じが現れ、ひどくなると出血したり、水泡ができ、それが破れたりすることもあります。

しもやけを予防する3つのポイント

1. 防寒する

寒くなると皮膚表面温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がさないよう血管が収縮されます。その結果末梢部の血流が減少し循環不全が生じます。そのため、外出時には厚めの靴下や手袋をしてしっかり防寒することが大切です。

2. 濡れたままにしない

濡れたままにしていると水分が蒸発するときに冷えてしまいます。その結果しもやけになることもありますので、水を使ったら水分をふき取る習慣をつけることが大切です。また、蒸れた靴や靴下のままでいる状態も水分が蒸発するときに冷える原因となりますので、靴下を替えるなどで対策しましょう。

3. 血行を良くする


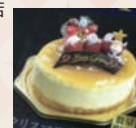
しもやけは血液の循環が悪くなることで起きるため、この時期の**入浴**は特に大切です。入浴にプラスして交代浴(お湯と冷水に交互につける)もおススメです。また、締め付けがきつい履物は蒸れやすく圧迫による血流低下の結果、しもやけになりやすいので注意が必要です。

実践しにくい場合もあると思いますが、しもやけは少し意識して日常生活を過ごすだけで簡単に予防できます。ぜひこの3つのポイントを覚えてください。

岡崎の… オススメ!

今年のクリスマスケーキ

フランス産チーズをふんだんに使用したコクのある美味しさ
今年オススメするXmas ケーキはロマラン洋菓子店
番町本店のクリスマスチーズです!

ロマランといえば、30種類以上あるケーキの中でも圧倒的な人気を誇るプチフロマージュです。ジュワ〜と広がる甘さの中にも、チーズ独特のほのかな塩気があり、1個でも満足感の得られる濃厚さが人気の秘密です。2018年の数量限定にもなっているクリスマスチーズはロマランのチーズケーキのXmasバージョンです。言わばプチフロマージュのXmas ケーキバージョンみたいなケーキなので、美味しさは折り紙つき!是非、ご賞味してみてください。

ロマラン クリスマスチーズ

今月のおススメの旅路、スポット紹介 ~案内役 佐々木~

皆さん、今年もあと少しとなりました。寒さが徐々に厳しくなり、暖かいところが恋しくなる季節。そこで今回は穴場の温泉を紹介したいと思います。

今回紹介するのは紅葉で有名な奥津溪の畔にある**大釣温泉**。紅葉の時期は人が多いですが、これからの時期は入浴客が少なくゆったりとした時間を過ごせれると思います。源泉はかけ流しのアルカリ性単純純温泉!! 入浴後は素肌がつるつるになります♪浴室は内風呂1つしかありませんが、窓から広がる奥津溪を眺めながら心身ともにリフレッシュできます。

大釣温泉は温泉以外に食事もおススメしたい1つです。日替わり**バイキング**形式の食事がなんと**860円!!** 普段あまり食べない川魚や猪、鹿料理も出ることがあるので僕はバイキングを楽しみに行くほどです(笑) 県北のためこれから雪の心配もあると思いますが1度行ってみてください♪



【重要】年末年始のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
12月	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
1月	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日

2018年、今年もじゅん整骨院をご利用いただきありがとうございました。今年は**骨癒合期間が40%短縮する骨折治療機器 LIPUS (ライプス)**を導入したり、全国初導入の**お風呂も入れるギブス**なども取り扱いを始め、より快適に、より最先端の院に成長することができました。

来年も再来年もじゅん整骨院は常に挑戦し、進化し続けることをこの場でお約束させていただきます。そして少しでも患者さんの症状を早く改善し、また快適に施術を受けていただける環境を提供させていただきます。

少し長い年末年始のお休みをいただきますが、体調管理にはくれぐれもご注意ください。また、何かありましたら、いつでも緊急電話相談窓口までご連絡ください。それでは、よいお年を!



THE 太ももを鍛えるトレーニング

太ももを鍛えるトレーニングにはいくつかありますが、最も基本的なトレーニング…**クォータースクワット**を今からお伝えします。

このクォータースクワットというトレーニングは、人体の中でもっとも大きな筋肉を鍛える代表的なトレーニングで、**筋肉量がUPすれば基礎代謝が高まり、ダイエットにも効果的**です。また、お尻の筋肉も鍛えることができるので、**キュッと引き締まったヒップライン**を作ることができます。

では早速、その「クォータースクワット」について解説しますね。まず、両足を肩幅よりちょい広めに開いて立ち、両手を前に伸ばします。背筋を伸ばしたまま、お尻を斜め後方につき出すようにし、重心をかかたに移動します(イスに腰掛けるようにします)。膝の角度が45度になる辺りまで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。**下がる時は1,2,3、そしてあがる時に4,5と全体として"5"のリズムで行ないます**。注意すべきポイントは、膝とつま先は同じ方向を向くこと、そして膝がつま先より前に出ないように心がけることです。

これを10回(1セット)行い、30秒~1分のインターバルをあけて3~5セット行います。続けてしていると、段々と楽になってきます。楽になったらインターバルを徐々に短くして、1セットあたりの回数を2~5回増やしていきます。

ここからはちょっとマニアックな話し…。**使っている筋肉を意識しながらトレーニングすることで、2~3割ほどトレーニング効果が高まります**。このトレーニングの場合は、**大腿四頭筋(太ももの前面)や大殿筋(お尻)**、さらに**ハムストリングス(もも裏)**という筋肉を鍛えるトレーニングなのでこの部分を意識しながら行いましょう。



大釣温泉 DATA

住所 岡山県苫田郡鏡野町奥津川西 16-2
電話番号 086-852-0700
定休日 火曜日
営業時間 10:00 ~ 18:00 (最終受付 17:30)
料金 大人 540円、子供 270円
家族風呂あり (要予約) 1時間 1,900円
バイキング 11:00 ~ 14:00 (13:30 ラストオーダー)
大人 860円、小学生以下 640円



新院内

2018.12.1 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

太ももを鍛える
トレーニング

簡単! しもやけ予防

オススメの
Xmas ケーキ

オススメの…
旅路/ スポット

食図鑑

次回のテーマ

新年のご挨拶

発熱ウォーマー
入荷しました!

冷え性に3つの首を
温めることは
効果的なのか?

冬に摂りたい
身体を温める食材

オススメの…
旅路/ スポット

食図鑑

~食べ応え MAX ラーメン~

「腹減った~!!」思わずそう口ずさむほどお腹がすいたときにお勧めなのがこのラーメン! ↓↓↓



その名も「肉太ラーメン」。名前の通り、かなりガッツリとした角煮チャーシューがラーメンの上にボーン! っのってます。でも見た目とは違って、この角煮チャーシューはトロトロ。筋もないし、かたいところも一切ない。だから口の中に入れておとろけるように肉が崩れて、ほんと食べやすい。しかも、しつこくないので意外とサラッと食べれてしまうのです。

スープは、おそらく豚骨醤油。というのも角煮チャーシューの味が混ざって、正直はっきりとはわかりませんでした。

でも、このラーメンはまた食べたいですね。単にデカい肉がのっているラーメンというわけではなく、全体としてちゃんと美味しかった。「腹減った~!!」のときはぜひ!

店舗情報

金八ラーメン

岡山県岡山市北区中山下 1-6-51
営業時間
ランチ : 11:00~14:30
ディナー : 17:00~25:00
TEL : 086-221-6202
定休日 : 毎週月曜日

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					