

寒い冬にはコレ！

寒い冬に辛い物を食べよう！ということで、今回ご紹介するのは、倉敷市松島にある KOREAN 食堂 YUPA です。

このお店はローカルテレビでもご紹介された韓国料理店です。友人が韓国に行った時に食べたチースタッカルビが、また食べたいということで初めて行きました。

店内に入ると韓国風な感じで、周りは皆女性ばかり、男二人が入ったときはちょっと場違い的なものを感じました。

私も知らなかったチースタッカルビですが、韓国料理の「タッカルビ」にチーズを加えてアレンジした料理みたいです。

ちなみにタッカルビというのは、鶏肉のぶつ切りと野菜を甘辛いタレで炒めた料理です。注文したのはチースタッカルビにコリアンキンパッ、海鮮チヂミ、シーザーサラダです。どれを食べても美味しく、初めて食べるチースタッカルビは、タッカルビだけでも美味しいですが、それを溶けたチーズに絡ませると、とてもまろやかな味になります。

メは少し残したタッカルビの中にごはんを混ぜて料理のポックンパです。一度で二つの美味しさを味わえるので、ぜひ食べに行ってみてください。



店舗情報  
**KOREAN 食堂 YUPA**  
 住所：岡山県倉敷市松島 1129-2  
 〒700 1F 階  
 営業時間：11:30 ~ 15:00  
 18:00 ~ 翌 0:00  
 電話：050-5257-7420  
 定休日：月曜日  
 駐車場：6台

# 冷え性に3つの首を温めることは効果的なのか？



いよいよ冬本番。今年は暖冬と言われていますが、寒い日が続きますね～。そこで、よく巷で聞く「3つの首を温める」ということについて、冷え性に効果的かどうかお伝えさせていただきます。

まず、3つまたは4つの首とはどこなのかと言いますと**首、手首、足首**です。これにくびれ(腰)をつけると4つになります。これらは、太い動脈が皮膚の近いところにあるため、気温の影響を受けやすいのです。この部分が冬の冷たい風にあたり冷えると、冷たい血液が体をめぐり、全身が冷えてしまいます。逆に温めると血液の温度が高くなり、温かい血液が流れるため、全身が温まります。



なかでも**首はもっとも重要**で、首の動脈は太いので**首の後ろや横を温める**ことで、全身に温かい血流がめぐるため、手足の血行が良くなります。**ネックウォーマーやマフラーが有効**です。

また、体はそれほど冷えを感じていないのに、**指先が冷えてしまう「末端冷え性」の方に効果的なのが手首や足首を温める**ことです。冬は寒さによって血管が収縮し、血流が少なくなります。体は内臓などの臓器に真っ先に血液を送るため、手足といった末端への血流はどうしても少なくなってしまいます。手首や足首をまわしたり、指(趾)を開いたり閉じたりして動かすのもいいですが、手袋やアームウォーマー、レッグウォーマーなどを着用するのもお勧めです。また**足の場合は、足湯も有効**ですよ。

この他にも冷えの原因には、ストレスによる自律神経の乱れや運動不足による筋肉量の低下、ダイエットによる食事摂取量不足など、さまざまな原因が考えられます。女性に冷えを感じる方が多いのは、筋肉量が少なく体脂肪率が高いためといわれており、女性ホルモンの分泌の乱れによる血行の悪化も影響するといわれています。



これから寒い時期になると、普段冷え性の方ではなくても身体全身が冷えます。こうなると**免疫が低下**してしまうので、風邪をひきやすくなるんです。だから全身を温めるということも大事になりますね。

まずは、簡単にできる「3つの首」を温めて、身体を冷えから守りましょう。

## 今月のおススメの旅路、スポット紹介 ~案内役 黒川~



美観地区のわき道から、醤油の焦げた匂いが漂ってきて、その匂いがするほうへ勝手に足が向かってしまう…。そしてお店の前につくと当たり前のように財布を取り出し、悩むのは何本買うかだけ。もう、倉敷の名物と言っても過言でない。

みたらし団子?? ?いや、見た目は普通のみたらし団子に見えるけど、実はその想像する味とは全く違う。これは、なんと醤油で焼きあげられた団子。醤油の香ばしい香りと味が、何本食べても飽きないのだ。しかも、団子一つ一つは小ぶりだから食べ歩きにはもってこい。ってか**1本70円!**というのも魅力的。

【ゆらの助だんご多賀屋】  
 倉敷市本町 4-7  
 TEL086-424-1725  
 営業時間：11:00 ~ 売り切れまで  
 定休日：月曜日

美観地区とアイビススクエアの間の道にできればあとは匂いだけでこのお店にたどり着けますよ。私も美観地区周辺に行ったときは、必ずと言っていいほどここに寄っています。それほどの味…、一度立ち寄ってみてください(^^)

# 謹賀新年



今年、じゅん整骨院は**開院 10周年**という大きな節目を迎えます。2018年は「改革」というテーマに様々なことに取り組んできました。特に機能改善プログラムにおいては、これまでの3ヶ月に10名しか承ってなかったのですが、昨年からは**1ヶ月に5名**まで承るようになりました。これで、今までよりも多くの患者さんに、そしてより適切なタイミングで機能改善プログラムを受けていただけるようになりました。また、骨折や捻挫の際に用いるギブスをはじめとする固定材料も見直し、**ギブスは入浴可能なものを全国の整骨院では初めて導入**しました。さらに、足首の捻挫の際に用いる固定材料も一新して、当院の治療方針自体も改善することができました。

さて、今年もスローガンを掲げたいと思います。今年は、..

**凡事徹底!** 「**当たり前のことを徹底的に行ない、当たり前を極める**」ということ。例えば一日10分だけ勉強する。これって誰でもできることですが、毎日続けるということはほとんどの方はできないと思います。当たり前のことを徹底的に行ない、そして一過性ではなくやり続ける、さらに当たり前のことをただただ実践するというのではなく、**他人がマネできないほど徹底的に実践**する。今年はそんな一年にしたいと思います。

本年もじゅん整骨院をよろしくご願ひ申し上げます。  
 ※ちなみに、この「凡事徹底」。イエローハットの創業者である鍵山秀三郎氏も提唱していることです。

## 「発熱ウォーマー」入荷しました!

「**つけた人だけがわかる!**」という自信満々のキャッチフレーズの【発熱ウォーマー】。当院では昨年取り扱いは始めました。ちなみに**昨年**は、**すぐに在庫切れ**。さらに**メーカー欠品という事態**にまでなったものです。特に手首や足首用が多く出たように記憶していますが、膝や腰、首用なんかもたくさん出ました。

そんな**全国的にも爆発的に購入された発熱ウォーマー**を、今年も入荷しておりますのでご希望の方はお早めにお買い求めください。

また、今年**メーカーよりパンフレットも配布**されましたので、興味のある方だけでなく、ご家族で寒がりの方や冷え性でお悩みの方がおられましたら、まずは**パンフレットをお持ち帰り**ください。さらに当院では、受付にてこの**発熱ウォーマーを実際に体感することもできます**ので、気になる方はぜひお試しください。



## 冬に摂りたい身体を温める食材



寒い日が続きますが、お身体の調子はいかがでしょう? そんな寒い時期には、鍋やシチューといった身体が温くなる食べ物食べたくになりますよね♪今回は寒い冬に摂ることで、**身体を温める食材**についてお伝えしたいと思います。

葉膳の考え方には、食材は特徴によって体を温める「陽」タイプと体を冷やす「陰」タイプ、温めも冷やしもしない「間性」の3種類に大きく分けられるとされます。この分類は食材の産地、旬、色、土の中・外のどちらで成長するのかが大まかに分類できます。身体を温める陽タイプで例えると、寒い地域でとれる物、冬が旬な物、黒や赤、オレンジ色の食材、地面の下で成長する物が挙げられます。そして、身体を冷やす食材には、夏が旬で暖かい地域でとれる地面の上で成長する食べ物陰タイプとなります。

また、**食材は過熱することで体を温める力を増す**ことができます。冷えて肌が乾燥していると感じた場合は茹でる・煮る・蒸すといった料理を、冷えてむくんでいる感じがする場合には、強火グリルやオープン料理がおススメです。乾燥を感じる場合は体内も乾燥しているので、食材に汁気や蒸気を含ませ、**むくみを感じる場合は体内に余分な水分がある状態**なので、食材の水分を蒸発させ摂取することで血流促進とともに不要水分が蒸発されます。

食材や調理法によって身体の温まり方も違ってくるので、今日は何を作ろうかと考えたときぜひ参考にしてみてください。

# 新院 聞内

2019.1.1 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

発熱ウォーマー  
入荷しました!

冬に摂りたい  
身体を温める食材

冷え性に3つの首を  
温めることは  
効果的なのか?

おススメの...  
旅路/スポット

食図鑑

## 次回のテーマ

年末年始こんな  
ことしました

運動不足が身体に  
及ぼす影響とは?

風邪かかって  
思ったときは

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	31		

数少ない味噌ラーメン専門店  
今回紹介するのは、旧2号線沿い庭瀬にある、昨年の11月にオープンしたお店です。

岡山県内では珍しい味噌ラーメン専門店のお店で、味噌好きの僕にとってはたまらないお店です。

北海道・伊勢・九州の3種類の味噌味が選ぶことができます。さらに麺はスープと相性抜群の太麺！！

専門店だけあって好みの味噌ラーメンを探ることができます。

夜もわりと遅くまで営業していますので一度行ってみてください。



店舗情報  
麺場 田所商店 岡山庭瀬店  
住所 岡山県岡山市北区庭瀬522-1  
電話番号 086-292-1118  
営業時間 11:00~23:00 (L.S22:30)  
定休日 第1・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		

今回は私の地元でもある西大寺観音院をご紹介します！中国三十三観音霊場の第一番札所でもあり、静かで落ち着いた雰囲気、ゆっくりお散歩しながら巡るのにピッタリのお寺です。

しかし、そんな西大寺もこの2月はいつもの雰囲気から一転、凄まじい熱気に包まれる1日があります。ご存知の方も多いかもしれませんが、毎年2月の第3土曜日には「はだか祭り」こと、西大寺会陽が開催されます。

日本三大奇祭としても有名なこの西大寺会陽は、深夜に本堂

# 運動不足が身体に及ぼす影響とは？

毎日健康に過ごすためには、習慣的な運動はとて大切なものとされ、運動不足は肥満や病気のリスクを高めるだけでなく、仕事の効率や精神状態にも直接かかわってくると言われています。では、運動不足が私たちの生活にどれほどの影響があるのか？そして、本当に運動不足が問題なのか？ちょっといくつか例を挙げて検証してみたいと思います。

**1. 肥満の原因になる？**  
運動不足によってカロリー消費が低下すると余分な脂肪をため込んでしまいます。特に30代、40代と年齢を重ねるごとに基礎代謝が徐々に低下するため、20代のごとく同じ食事をしていても、摂取カロリーが消費カロリーを上回り、肥満の原因になるとされています。ということは、運動不足が自分で問題であるわけではなくて、摂取カロリーに問題があるんですね。さらに、最近の研究では「カロリー」はそこまで重要ではなく、「糖質」「脂質」「タンパク質」のバランスであったり、その量であると言われています。だから運動していない人でも痩せている人がいるんですね。

**2. 生活習慣病にかかりやすくなる？**  
運動不足に最も密接にかかわる病気が「生活習慣病」と言われています。生活習慣病には様々な種類があり、動脈硬化、高血圧、心臓病など、特に血液に関する病気が多いです。運動不足は血行を悪くし、疲れやストレス等の影響から、最終的に生活習慣病のリスクも徐々に高まっていくと言われています。もちろん、これらの病気の背景には運動不足が少なからず影響しているとは思いますが、それだけではありません。偏った食事や水分摂取不足、ストレスなどもかなり影響しています。

**3. うつ病やその他の精神疾患のリスクを高める？**  
運動不足は自律神経系の働きを抑え、ホルモンバランスを大きく乱し、気持ちが非常に不安定になります。精神疾患の療法としても運動が取り入れられるなど、運動は精神面に大きな関わりがあるとされています。でも、運動している方でもおこることがあり、その人の性格や栄養不足、さらには栄養状態も原因となることがあります。よって運動不足のみが影響してこのようなことが起こるとは考え難いです。

**まとめ**  
以上のことから「運動不足」は身体に何らかの影響をもたらす可能性はあるものの、それだけが原因となってしまうことは少ないと思われます。大切なのは「運動」「栄養」「休養」この3つのバランスが重要となります。健康の維持増進には、まずはこの基本的な3つの要素を考え、規則正しい生活を送るところから始めてはいかがでしょうか？

# 風邪かな？と思ったときは…

風邪は皆さんもご存じの通り、ウイルスや細菌が原因となって発症します。通常ウイルスや細菌が体内に入ったとしても、身体の免疫力が高ければ風邪をひくことはありませんが、免疫力が低下しているとウイルスや細菌が増殖して風邪をひいてしまいます。風邪の初期症状には、のどの痛みや鼻水の他に寒気がありますが、この初期症状の段階で対処することでひどくならずにすみます。

では、どうしたらいいのか？その答えは、免疫力を高める食材(ビタミンCが豊富な柑橘類など)を摂取します。でも、ビタミンCを摂るって意外と難しいんですよね。そこでおすすめなのが『C1000タケダ』です。これは院長がとてもおススメしていますが、僕も風邪のひきはじめに試してみたのですが、効果絶大でひどくならず済みです。さらに水分補給は、特に重要となります。こまめな水分摂取により、咽頭部に付着したウイルスや細菌を胃へ流し込むのです。そう、実はうがいだけで風邪は予防できないんですよ。飲んでください。

さらに寝ることも大事です。6時間以上の睡眠で身体の免疫システムを回復させましょう。風邪の諸症状は1週間ほどで改善されることが多いですが、これ以上悪化させないためにも、そして1日でも早く治すためにもビタミンC、水分補給、睡眠に気をつけ、早めに治しましょう。

# 今月のおススメの旅路、スポット紹介～案内役 岡崎～

から投下される2本の宝木(しんぎ)をめぐる、約10,000人の裸の男たちが激しい争奪戦を繰り広げるといふ勇猛果敢な祭り、この宝木を取った者がその年の福男となります。実は私も小学校3年生の頃からほぼ毎年参加しているのですが、まだ福男になれたことはありません…(笑) 見るだけでも福を授かれそうな熱気あふれる祭です。ぜひ皆さんも2月は西大寺に遊びにきてみてください！



# 年末年始はどう過ごされましたか？ スタッフは、こんなことしてました！

岡崎です。みなさん、年末年始はどのように過ごされましたか？家族や恋人と出かけたり、家でゆっくり過ごしたり、はたまた仕事だったりいろいろかと思えます。

私は去年の年末年始と同様、友人たちとタイでのんびり過ごしていました。27日の夜の便で関西国際空港から飛立ち、着いたのが翌日の早朝。さらにそこからバスで2時間ほどかけ、パタヤまで行きました。パタヤは1年を通じて温暖な気候で、1年の平均気温は27℃のビーチリゾート地です。また11～3月が乾季、4～5月が雨季、6～10月が雨季となっており、ベストシーズンは乾季なので、とても気候が良かったです。

初日は、昨年毎日ご飯を食べに行っていた「Central festival」という岡山イオンみたいなショッピングモールに行ってお飯を食べたり、買い物したりして終了です。翌日からは、昨年カウントダウンを迎えたCentral festivalの4階にあるフードコートが閉鎖されたため、インターネットで調べた「Royal Garden Plaza Pattaya」というショッピングモールへ行くことに。ここはどちらかというとアミューズメント重視のショッピングモールのように、ネット情報によると、フードコート内に屋外席があり、そこからディナーを楽しみながらカウントダウン花火が見れるそうです。しかも前回のCentral festivalより打ち上げ場所に近いため、より迫力ある花火が見れるとのこと。で、実際に行ってみると、まだ数席の席が空いていたので即予約をしました。これで、31日はひと安心。場所が確保できたので、昼間はPATTAYA NIGHT BAZAARでショッピングをしたり、行きつけのAREE MASSAGEでFootやBodyマッサージを受けたりと満喫してました。

夜になると、夜景の綺麗なHilton Pattayaの16階にあるカフェラウンジで、冷たい飲み物を飲みながら夜景を満喫。このHilton Pattayaは、パタヤNo.1のホテルで、B1-6FにはCentral festivalが入っており、16Fには屋外プール、最上階の34Fにはスカイバーもあり、ホテルの敷地内だけで数日間は過ごせる感じです(笑)。なので、いつかは宿泊してみたいと思っています。

今回の旅行で1つ気づいたのですが、もしかしたら私が探せてないだけかわかりませんが、パタヤには本屋が1軒もなかったのです。何か本を購入したかったのですが、非常に残念です。ですが気候も良く、SNS映えるスポットも多く、フルーツも美味しい…、そんな移住したくなるようなタイにまた行きたいと思えます。

佐々木です。皆さんは年末年始、どのように過ごしましたか？僕は年末に部屋の大掃除と実家の車を洗車し、年始はゆっくりすることが恒例になっているのですが、今回はいつもと違った休みにしたいと思い徳島の友達と飲むために、徳島の方に2泊3日の旅行に行きました。

今回の旅行は温泉をメインに検索し、1泊目は温泉施設から近い美濃田の淵キャンプ場へ。吉野川沿いにあり、夏場だと賑わう場所ですが冬の寒い時期にキャンプをしているのは僕ぐらいで貸切りでした(笑)。このキャンプに向け、今までなかった焚き火台を購入し、本格的なキャンプができてると自己満足しながら薪割りをしていて、火を熾していてもとても寒い。それもそのはず。キャンプをした日は徳島で珍しく雪が降った日、雪が止んだら次は霰が降り出す…。1人で寒い中、何をやっているんだらうな～と思いつつも火の温かさと、初めて買った缶詰の美味しさに驚いた楽しいキャンプになりました。

2日目はメインである温泉へ。行ったのは『ホテル祖谷温泉』。ケーブルカーに乗って170mほど下った谷底に単純硫黄温泉の露天風呂があると、調べた段階で心躍る温泉。源泉掛け流しなので熱くなく、気温が低いこともあり、温まるまで2時間ほどかかりましたが、その間硫黄の香りを十分に堪能することができました。その後、温泉を出て少し走ったところにも思いもよらないものを発見！！行きがけは目に留まらなかったのですが、徳島の観光名所の1つでもある『小便小僧』がいました(笑)。後は徳島の友達と久々に飲んで、騒いで楽しい旅の終わりと年末を過ごすことができました。

年始は例年と変わらないすごし方をしたので、来年は年始に何かしようかなと思った今までは違った年末年始の休みでした。

院長の黒川です。3年越しの願い…、昨年の年末に叶いました！私は年末に鳥取にある『岩井温泉』に家族で1泊旅行に行ってきたんですね。鳥取と言えは有名な温泉地がいろいろありますが、正直この岩井温泉のことは知りませんでした。近くに温泉旅館は少なく、かなり田舎でした。ま、田舎と言っても鳥取空港やインターまでの距離は車で30分圏内だったので不便さは感じませんでした。もちろん温泉は最高。やっぱり温泉っていいですね。でもこの日は、この旅館にもっと楽しみにしていることがあったんです。それは、

そう、カニです！3年くらい前からカニを食べに行きたいと思っていたのですが、やっとその願いが叶いました。お腹がはちきれんくらいカニを食べることができたので大満足でした！旅行の帰りは、数年ぶりに大雪に遭遇して、久しぶりの雪に子供と雪のぶつけ合いに…(^-^;) 2日間の旅行でしたが、楽しく、そして得るものもあった充実した旅行でした。



# 新院内

2019.2.1 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

運動不足が身体に及ぼす影響とは？

風邪かかって思ったときは

おススメの…旅路 / スポット

# 食図鑑

# 次回のテーマ

お風呂に入れる最先端ギブス

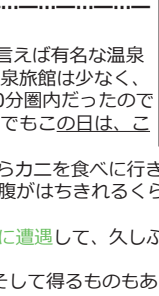
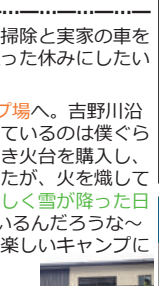
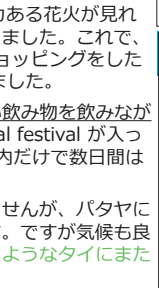
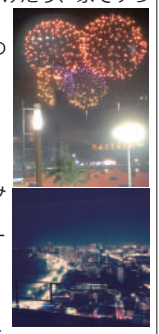
交通事故に関するQ&A 特集 partⅢ

心の本棚

Happy birthday

おススメの…旅路 / スポット

# 食図鑑



これが笠岡ラーメンだ！

妻の実家が笠岡ということもあって時々笠岡に行くのですが、車で約1時間半くらいでしょうか。少し遠いですが、これから紹介するお店は、その笠岡なんですね。笠岡と言えば笠岡ラーメン！せっかく笠岡まで行ったら、ぜひ美味しいラーメンを食べたいという想いから、今日は私がおすすめする笠岡ラーメンを紹介します。

いくつかうまいところはあるのですが、中でも今日は笠岡駅近くにある「いでばら」をご紹介します。「いでばら」は笠岡ラーメンの本家である斎藤直系の系譜のようです。このメニューはシンプル。中華そばの並・大と飯のみ。ラーメンはもちろん「The 笠岡ラーメン」。カシワに透明感のある鶏ガラスープで、あっさりだけど、鶏ガラスープの旨味が感じられる深みのある味わい。カシワも歯ごたえ、味ともに申し分ない。

先日行ったときは、入店時は混んでなかったのですが、帰る時には店の外に10人以上の行列ができていました。なのでお昼はちょっと早めに行った方がいいかもしれません。ただちょっと駐車場が分かりにくいので、店舗の南側にありますので、事前に調べておいてくださいな。



店舗情報

中華そば・いでばら  
住所 笠岡市笠岡 2827  
電話番号 0865-63-7667  
営業時間 11:30 ~ 21:00  
定休日 月曜、月曜が祝日の場合は翌日の火曜

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						

心の本棚



「輝く夜」 百田尚樹



今回紹介するのは、患者さんから紹介していただいた1冊。「永遠の0」を書いた百田さんが描くクリスマスイブの夜に起きる不思議な出来事を書いた短編集です。本の時期が冬なのでこれからの時期に紹介するのは季節外れですが、外の気温とともに心も暖かくなるとてもいい作品です。

本の内容は5部の短編があり、サンタさんからこのようなプレゼントがあったら幸せだなと思える1冊です。読み始めるといつの間にか読み終わっていて、読んでどうでした？と感想を求められると伝えにくいですが、この感動・気持ちは読んだらわかるはず（笑）。とても読みやすい作品になっていますので1度手に取って読んでみてください。



2月13日は私の（院長）の誕生日。家族からは最高のおもてなしを、スタッフからも今年から始めるキャンプ用品をプレゼントしてもらい、最高の誕生日を迎えることができました。

また、今年はいちゅん整骨院にとって、大きな区切りの年になります。というのも、いちゅん整骨院は今年の9月7日で開院10年を迎えます。毎年開催している周年記念パーティも、今年は盛大に開催できたいいなと思って、実はすでに準備を進めているところです。ちなみにすでに会場は押さえました。これについては、またご案内させていただきますね。

今月のおススメの旅路、スポット紹介 ~案内役 佐々木~

暖かくなり、どこかドライブに行こうかなと思える季節になってきました。今回は、そんなドライブに行ったときにおススメの道の駅を紹介したいと思います。

県の北部、英田にある西の屋湯郷店。ここをおススメするのは道の駅では珍しい敷地内に温泉と足湯がある所です。内浴槽が2つだけの小さな温泉ですが、泉質（低張性アルカリ性冷鉱泉）がよく、利用者が少ないので、ゆっくりつかることができます。温泉に入る時間がない方には外に足湯があるのでそれだけでもよる価値があります。足湯は予約制のため、事前に予約が必要となりますが他人を気にせずに堪能することができます。

温泉施設以外にお土産コーナーや食事処がしっかりと充実しており、隣接する建物内で野菜なども買えます。3月は少し時期が早いです、桜の時期になると建物の前、道沿いに沿って桜が植えてあるので花見の途中によってみるのもいいと思います。

湯郷まで行けば温泉施設はありますが、ゆっくりと温泉を堪能したいときやドライブ途中に1度行ってみてください。

**西の屋 湯郷店**  
住所 岡山県美作市尾谷 2449-1  
営業時間 8:30~20:00 (年中無休)

**敷地内西の湯温泉**  
営業時間 11:00~20:00(入館 19時まで)  
料金 大人(中学生以上) 550円  
子供(3歳~小学生) 250円  
足湯(予約制) 200円  
電話 0868-74-1126



お風呂に入れない、家事ができない、臭くなる、かゆくなる…  
靴が履けない、重い、ギプスをカットするときが怖い…

そんなギプスの「不快」を解消した  
最先端ギプスとは？

高校3年生の夏の終わりごろの話。柔道に熱中していた私は、「国体」という大舞台に立てるチャンスを手にしました。でも、国体の1か月前。90kg級の選手と練習中、私の右足の上でその90kgの選手がのり右足首を負傷。翌日、テーピングをして練習していると、今度は120kgの巨漢が他の選手と練習中に投げられ、私の右膝に激突！私は立つことすらできなくなり、そのまま病院へ。すると足首も膝も靭帯の完全断裂…。その結果、右足の付け根の股関節から足先までギプス固定。



このギプス、、、すごく大変でした。というのも、まずお風呂に入れない。最初はビニール袋をかぶせていたけど、膝が曲がらないから結局のところつかれないし、ギプスには滑るから危ない。だから毎日身体をタオルで拭くことになった。そのせいか、ギプスの中はかなりかゆい。私は針金をつっ込んでかいていたのですが、ギプスを取ったときにわかりましたが、ギプスの中は血まみれになっていました。

そしてギプスが臭い。高校生の私にとって女子から「うわっクサッ！」って言われた時は、さすがにちょっと泣きそうになりました。

とどめつけが、ギプスをカットするとき。あの丸いノコギリみたいなやつでカットされたけど、なんせ音がかくて怖かったのを今でも覚えているくらいです。

・・・という経験からこのギプスを導入しました！この最先端ギプスは、私が経験したような苦痛はほとんどありません。骨折したり靭帯が切れただけでも落ち込んでしまうのに、ギプス固定されてもっと嫌な思いをするというのはすごくつらかったですよね。だから少しでも快適に、少しでも早く治るように、そう思って私も最善を尽くしたいと思っています。

もちろん、この最先端ギプスの出番がないのが一番ですが、骨折や捻挫したときはすぐに当院までご相談くださいな。

交通事故に関するQ&A 特集 Part3

Q：事故後は痛みがそんなに強くありませんでしたが、数日たってから痛みが強くなりました。このような場合でも治療はできますか？

A：はい。治療できます。ただし、事故から日数が経過すればするほど、そのケガと交通事故との因果関係を証明することが難しくなりますので、すぐに保険会社へ連絡し、病院で診察してもらうべきです。どうすればいいのかわからない場合はすぐ当院へご相談ください。患者さんにとって最善の方法を提案させていただきます。

Q：まだ痛みがあるのに保険会社から今月で終了と言われました。もう治療はできないのでしょうか？

A：いいえ。基本的に保険会社側が強制的に治療を中止させる権限はありません。したがって依然として交通事故によるケガの症状が残っているのなら続けて治療を受ける必要があります。ただし、通院頻度が少ない場合や整骨院のみで治療を受けている場合は、その限りではありません。必ず病院と並行して当院を受療ください。このような面倒なことにならないためにも、痛みのあるうちはしっかりと治療に専念し、医師の指示に従って病院でも必ず経過を診ていただきますよう。



新院内

2019.3.1 発行  
3月号

いちゅん整骨院

〒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

いちゅん整骨院 検索

今回のテーマ

お風呂に入れる  
最先端ギプス

交通事故に関する Q  
&A 特集 part III

心の本棚

Happy birthday

おススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

筋肉関節の痛み  
にメダリスト！

重い物を持ち上げる  
時の正しい方法とは？

牛乳を飲めば骨は  
丈夫になるのか？

まだ間に合う？  
花見スポット

おススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

# 牛乳を飲めば骨は丈夫になるのか？

「牛乳を飲むと、早く大きくなるよ」「牛乳を飲まないで、骨が丈夫にならないぞ」…など、昔の子供はみんなこんなふうになんげながら育ったものです。



まず、「早く大きくなる」とか「骨が丈夫になる」とかと言われてきたのは、「牛乳=カルシウム豊富」というイメージが定着していたからです。しかし、牛乳に含まれるカルシウムが多いのかというと、実はそうでもありません。100g当たりのカルシウム含有量をみると、干しえびには牛乳の約37倍、煮干しは約20倍、ひじきは約14倍のカルシウムが含まれています。つまり、牛乳よりむしろこうした食品を食べた方がよりカルシウムを摂ることができのです。

しかも牛乳は、消化の面で大きな問題があります。日本人の場合、3歳くらいを過ぎると、牛乳に含まれる「乳糖」を分解する酵素が不足するようになります。そのため、牛乳をうまく消化できなくなり、牛乳を飲むとお腹がゆるくなったり下痢をしたりするのです。

消化が不十分であれば、カルシウムもきちんと吸収されませんし、下痢をすればカルシウムは体内にとどまることなく流れ出ていってしまいます。カルシウムを補給するつもりで牛乳をがぶ飲みすれば、かえってカルシウムを不足させてしまうような事態にも陥りかねないわけです。

もちろん、飲みすぎなければいいだけのことであって、牛乳にはプラス面もたくさんあるので、飲んではいけないということではありません。

ただし、昔のような「牛乳さえ飲んでいれば、カルシウムは問題ない」という型にはまった考え方はやめたほうがいいでしょう。少なくとも「大きくなれないぞ」などと言って、子供に無理に飲ませるような行動は慎んだほうがよいと思います。

## おススメの花見スポット「真庭市の醍醐桜」

標高500mの高台にある**推定樹齢1000年**といわれる一本桜で、後醍醐天皇が隠岐配流の際、この地に立ち寄った時に絢爛と咲き誇る様を称えたことが名前の由来。巨大な桜の大木が高台に立っている姿は、下界に広がる景色とともに圧巻されます。

おススメのコースは、初めに醍醐桜を見に行き、その後新庄村のがいせん桜を見に行くと、1日で県北の2大花見スポットを見ることができますので行ってみてください!! さらに醍醐桜は、五分咲き以降は21時までライトアップされるみたいなのでぜひ行ってみてくださいね。



- 場所：真庭市別所 2277
- 駐車場：あり(500円)
- 例年の見頃：4月上旬～4月中旬
- ライトアップ：日没～21:00(五分咲きから開花期間中)

## 今月のおススメの旅路、スポット紹介～案内役 黒川～

庭にちょっとおしゃれなレンガを並べてみませんか? いや、庭じゃなくてもベランダや部屋の中にだってちょっと並べて置いてみると、すごくおしゃれなんですよね。写真は自宅の庭。駐車場のわだちがすごく気になって、レンガを並べたんですけど…、ね、いい感じじゃないですか? でも、ホームセンターとかってあまりいいのがなかったり、ちょっと高いんですよね。もしよかったら私がよく行くレンガ屋さん、ちょっと遠いけど行ってみてください。レンガの種類がかなり豊富なので、きっといいレンガに出会えますよ!

### 有限会社 藤田商会

住所 備前市三石 2755-8  
 受付 平日 10:00~17:00  
 電話 0869-62-1890  
 ※事前に連絡していくといいですよ



# 筋肉・関節の痛みにメダリスト

このゲルは、私が選別に選んで探し出した“こだわり”のゲルです。というのも正直ゲルだけで症状を改善することはできませんが、中でもできるだけ効果のあるものはないだろうか?と**3年以上**も探し続け、様々なゲルの中から選び出したのがこの「メダリストアイピーゲル」です。

そんなゲルを患者さんにもお求めやすく提供できないかと思い、専用容器にメダリストアイピーゲルを小分けにし、**当院オリジナルの容量**で提供させていただいています。さらに、使い終わったチューブをご持参いただければ、お手頃な価格でゲルを**補充**させていただいています。

さて、メダリストアイピーゲルについて少し説明しておきます。本商品は、捻挫・肉離れ・打撲などの様々な**痛みを和らげ、早期改善に有効なゲル**です。筋肉痛やスポーツ後の筋疲労、さらには足のむくみや腰痛、肩こりにも抜群の効果を示し、ゲルを擦り込むことで、体内へ素早く浸透し、患部を冷却、そして持続的に効果を発揮します。私も柔道の試合後は全身筋肉痛になり、毎回このゲルにお世話になっていました。

今日からあなたもこのゲルで痛みや疲労をケアしませんか? 何かご不明な点などございましたら、お気軽に当院までお問合せください。

# 重たいものを持ち上げる時の正しい方法とは?

皆さん、暖かい春がやってきました♪この時期は引越や模様替え、衣替えなどで重たいものを持つことが多いと思います。そんな時に特に気を付けないといけないことが腰痛です。そこで今回は、重量物を持ち上げる時のポイントについてお伝えします。



**ポイント1 膝を曲げて体を物に近づけて持ち上げるべし**  
 床に置いてあるものは、ついつい膝を伸ばした状態でかがんで持ち上げてしまいますよね。この持ち上げ方は、腰だけの力で物を持ち上げようとするだけでなく、体から離れた物を持ち上げるため、より腰への負担が大きい持ち上げ方です。負担を減らすためには、物に近づき、膝を曲げた状態から、腰を入れるようなイメージで膝を伸ばしながら持ち上げます。そうすることで、腰への負担が少なく重たい物を割と簡単に持ち上げることができます。

**ポイント2 方向転換は腰だけを捻らず体ごと行うべし**  
 運ぶものが多い時や物を移動させるだけの時、下半身を固定して腰を捻る動作だけで移動させていませんか? この動きは腰への負担が大きいので、腰痛のリスクがあります。少し面倒かもしれませんが、足から方向を変えるようにしましょう。そうすれば、体の正面で物を持ち運びできるので、腰への負担を軽減することができます。

**ポイント3 休憩をこまめにとるべし**  
 運ぶ物が多い時、一気にその作業をしちゃうと後半に腰が痛くなりますよね。また同じような動きを繰り返していると、筋肉が疲労して痛みだします。ですから、こまめに休憩を挟むことが大切です。また作業中に水分をとったり、少し背伸びをする、体を横に倒してみることも大切です。身体への負担を最小限にするためにも、休憩はできるだけこまめにとるようにしましょう。

このように姿勢や動きなど、少し意識するだけで腰痛はある程度予防することができますので、日頃から少しだけでも意識してみてください。

# 新院 内

2019.4.1 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

## 今回のテーマ

筋肉関節の痛み  
メダリスト!

重い物を持ち上げる  
時の正しい方法とは?

牛乳を飲めば骨は  
丈夫になるのか?

まだ間に合う?  
花見スポット

おススメの…  
旅路/スポット

食図鑑

## 次回のテーマ

定期検診でわかる  
身体の状態とは?

なぜマッサージは  
ダメなのか?

立ちっぱなしで  
疲れた足裏には  
このストレッチ

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				

店舗情報  
**らーめん亭**  
 TEL: 086-231-1861  
 営業時間: 11:00 ~ 21:00  
 住所: 岡山市北区青江  
 1-23-14  
 定休日: 水曜日  
 駐車場: 店前2台と南隣メロン  
 屋さん奥に4台

～自称岡山一辛い担々麺のお店～

今回紹介するのは OHK の TV 番組「金バク!」でも紹介された城下電停のすぐ目の前にあるラーメン屋です。

元々は盛岡冷麺がメインの「ピリ子」というお店だったのですがリニューアルしたみたいです。

おススメはお店一押しのだ担々麺!! 辛党なのでいろいろな所で担々麺を食べるのですが、他と違いひき肉やゴマが入っておらず、シンプルな見た目でしたが程よい辛さとアクセントに入っている柚子の皮のおかげか、一杯でいろいろな発見があります。

注意事項に「麺はすすらないで」と書いてあるぐらい、辛さで自信を持っているお店です。辛党の方は一度行ってみてください。

僕は注意事項を読んでなかったの、思いっきりむせました(笑)



店舗情報

PIRIKO(ピリ虎)
住所 岡山市北区天神町 10-18
電話 086-234-8141
営業 11:00~19:00
定休 水曜日
駐車 近くにコインP多数

カレンダー

Calendar grid showing dates from 1 to 31, with the number 5 highlighted in the center.

立ちっぱなしで疲れた足裏にこのストレッチ!

まず始めに床に正座し(写真①)、つま先立ちになります。つま先立ちになったら、上半身をまっすぐに保ち、お尻を踵の上に乗せて体重をかけます(写真②)。そのまま30秒間キープしこれを3セット行います。この時に両手を太ももに置き、上半身を床と垂直にキープするのがポイントです。お尻を踵の上に乗せて体重をしっかりかけ足裏が伸びているのを実感しましょう。



正座が困難な方にはコチラ↓
床に座り片膝を立てます。もう片方の足を立てた膝の真下ぐらいいれあぐらをかけた姿勢をとります。両手で、膝を立てている足先を自分の方へ引くようにして30秒間キープします(写真③)。これを左右3セットづつ行います。この時、胸と膝を立てているほうの太ももが密着するように、両手で足先を引き寄せた時に背筋を伸ばすのが、ポイントです。足底腱膜炎の予防にもなるので、ぜひ試してみてください。

今月のおススメの旅路、スポット紹介～案内役 岡崎～

瀬戸内海に面した美しい町、尾道。古くから港町として栄えた尾道は、美しい瀬戸内海の風景と共に、お寺や坂の町としても有名です。

また尾道はこの美しい風景を多くの文人たちに愛され、文学の町や映画の町としても有名です。

そんな尾道の最大の見所スポットが、今回ご紹介する千光寺公園です。千光寺山ロープウェイの発着場でもある千光寺公園は、明治になってから作られた公園です。当時は共楽園という名前で、昭和には遊園地がありましたが、現在では美術館や文学スポットとして、更に桜の季節にはお花見スポットとして人気です。尾道では桜の名所として有名で、日本さくら名所100選にも選ばれています。美術館では尾道市立美術館があり、文学の小道では尾道ゆかりの文人たちの句碑などがあります。

また、千光寺公園にはもう一つの見所があります。それが、山頂にある360度大パノラマの展望台です。こちらの展望台は、千光寺の境内から眺める眺望よりも更に大絶景が楽しめます。尾道市街はもちろんのこと、しまなみ海道へと続く瀬戸内海の島々、更には千光寺からは見ることができなかった尾道大橋や新尾道大橋といった東側の風景など、まさに、360度の大パノラマが楽しめます。

千光寺公園以外にも千光寺や千光寺山ロープウェイなど、いろいろなスポットがあるので、岡山から少し距離はありますが一度行ってみたい下さい。

千光寺公園

住所 尾道市西土堂町 19-1
時間 24時間入園可能
入園料 無料
定休日 なし
電話 0848-38-9184

千光寺公園駐車場有 70台
駐車料金各 1日:
・普通車 600円
・マイクロ 1500円
・大型 2000円

千光寺山ロープウェイ
片道: 大人 320円、子供 160円
往復: 大人 500円、子供 250円



定期健診でわかる身体の状態とは?

メディカルチェックは定期的に受けているでしょうか? 当院では世界特許もとっている高精度の体組成計で定期検査を受けることができます。

一般的には、病院で1年に1度、健康診断を受けておられると思いますが、当院でのメディカルチェックは、基本的に1~3ヶ月に1度の検査が有効とされています。

「そんなに短期間で何がかわるの?」そう思われるかもしれませんが、変わってないということを確認するというのが重要なんです。

世界的にみて日本は「予防医学」において、かなり遅れているといわれています。その中で、血液検査と違い、手軽に受けることのできる体組成計は、いま全国的にも注目されています。こういった動向から最近では病院でも導入が進み、健康診断やその他検査項目として活用されています。

当院では、傷めた部位を施術させていただくだけでなく、全身の健康維持・増進、そしてケガの影響によって筋バランスなどに乱れが出る場合もあります。さらに、症状が完治した後でも、その回復が感覚や所見だけでなく、実際にどの程度改善が見られたのかということ科学的に確認することができます。

こうして、様々な観点からその重要性を考えて、当院では全ての患者さんにこのメディカルチェックを受けていただいています。

「そういえば、最近測ってないな…」と思った方はお気軽にお声がけください。もちろん、メディカルチェックは通院中ではなくても受けることができますので、いつでもご来院ください。

なぜ、マッサージはダメなのか?

「肩が凝ったな〜」とか、「ここが張ってるな〜」って感じたときについつい自分でマッサージをしちゃうことってありませんか?

実はそのマッサージが痛みや張りをさらに増強させてしまう可能性があることをご存知でしょうか。

そもそも、「痛い」ということは、その部分の組織は壊れている状態です。その壊れた部分を押ししたり、叩いたり、揉んだりすると、治るどころか、さらに悪化しそうですよね。

さらに、「張っている」からと自分で押ししたり、叩いたり、揉むのも危険です。壊れていなかった組織が強い刺激によって損傷する可能性があります。損傷すれば炎症が発生し、いわゆる揉み返しとなったり、痛みがより増強してしまいます。

また、マッサージをすると筋肉の筋出力(パワー)が低下します。動作中に疲れたからとマッサージをしてしまうと、筋肉のパワーが低下した状態で、その後の動作を行うことになるので、さらに違うところを痛める可能性が高くなってしまいます。



専門的な知識があれば、痛みがひどくなることは少ないですが、気になるからとついついやっていることが、実は痛みを増強させたり、治りにくくなる原因にもなりますので、自分で押ししたり、揉んだり叩いたりしないようにしましょう。



先月の院内新聞でご案内させていただきました「メダリスト」。筋肉、関節への効果が高く、大変多くの患者さんにご利用いただいています。私も実際、施術で使用するほど信頼しているゲルです。

先日、少し多めに入荷しましたので、今まで使ったことがない方、詰替えをご希望の方は、受付までお申し付けください。

新院内

2019.5.1 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

定期健診でわかる 身体の状態とは?

なぜマッサージは ダメなのか?

立ちっぱなしで 疲れた足裏には このストレッチ

おススメの… 旅路 / スポット

食図鑑

次回のテーマ

GW で学んだこと 経験したこと

なぜ、水を飲めば O.O が改善するのか?

心の本棚

おススメの… 旅路 / スポット

食図鑑

～なんだこのラーメンは!?～

運ばれてきたラーメンを見て、思わずそう口ずさんでしまった一杯。ウツワの中には、普通のラーメンであれば必須のチャーシューが、なんとローストビーフ!!!

スープをすすると、牛骨の風味とともに、繊細な塩のうまみが舌の両サイドを刺激して、思わず笑顔になる。

「味」というものは、人によって好みがかなり違うので、いくら人が「うまい」と言っているにせよ、必ずしもうまいとは限らない。

ただ、ココのラーメンはもしかしたら誰もがうまいという言葉に口にするかもしれない。

と、ま～わかったような口調で絶賛しているわけですが、

替え玉はしないほうがいいですよ。スープが一気に薄くなって、その繊細なスープがダメになってしまっただけ…(^-^);



店舗情報

牛骨ラーメン Gyu
住所 岡山市北区中山下 2-4-52
ラッキービル 2F
営業 17:00～翌 5:00
定休 月曜日 火曜日
駐車 近くにコインP多数

カレンダー

Calendar grid showing dates from 1 to 29, with a large '6' in the center.

なぜ水を飲めば〇〇が改善するのか

当院では水分補給の必要性を徹底してお伝えしています。その理由は水分をきちんと摂ることで改善される症状があまりにも沢山あるからです。例えば、朝起きるとどこかが痛い、こむら返り、頭痛やめまい、どこか痛くなった、疲れた感じがするなど、他にも様々な症状が、実は脱水が原因となっている可能性があります。水分は体内に含まれている物質の55～60%を占め、栄養素の分解や体内物質の運搬、体温調節などとても重要な働きをしています。体内から1%の水分がなくなるだけで、軽度の脱水といわれるほどです。1日の必要水分量は最低でも体重1kg当たり30ml。例えば50kgの人の場合は1.5ℓ摂取する必要があるとされています。摂取できていないと身体が脱水傾向になるため、何らかの異常が発生してしまいます。逆をいえば、適切な水分量を毎日心掛けるだけでも、現状でお悩みの症状が改善される可能性があるということです。

水分摂取量を増やすためには1度に多く飲まずに1口ほどの量を細かく摂取することが大切です。ただ、一度に吸収できる水分量には上限があるので、トイレに行く回数が3回以上増えるようであれば、1日に摂る水分量が多い可能性があります。症状の早期改善だけでなく、健康維持のためにも適切な水分量を摂取することが大切です。

心の本棚



メモの魔力 前田祐二著

よく「メモを取りなさい！」なんて会社や日常生活で言われたことがあると思います。そんな中たまたま本屋で出会ったのが今回の一冊です。この本では、メモをとることにはどのような利点があるのか？そして、メモをとることで自分の人生にはどういったことが起こるのか？ということについて、著者の前田さんの実体験をもとに書かれています。また、ただ単に記録としてのメモをとるのではなく、より自分に活かすことができるメモの取り方、その考え方などについても書かれています。私自身、今までは記録としてだけのメモしか知りませんでした。しかし、メモを取るにより「事実(事実)→抽象化→転用」のフォーマットに乗せて、世の中を見渡せば、日常から新しいアイデアを生むことができる！という思考を学ぶには、おすすめの一冊になっているので、ぜひ読んでみて下さい。日々の生活から、新たな発想が生まれるかも！

今月のおススメの旅路、スポット紹介～案内役 佐々木～

今回紹介するのは鳥取県の智頭の山奥にある時間の流れを忘れさせてくれるような、ゆったりとした場所です。森の中に古民家風の山小屋が食事処やカフェ、お土産屋になっていて、のんびり滞在できる空間になっています。僕は園全体の感じが好きで、毎年行ってます！食事は山菜料理が中心で、普段食べない上品な食事をする事ができ、食後にはカフェでゆっくりしたり、園の近くにある滝を見に行ったりと自然を堪能することができます。山奥にあるので夏は避暑地にもなるためこれからの時期、ゆったりとした時間を過ごして1度行ってみたいはいかがでしょうか？

Table for '山菜料理 みたき園' (Mountain vegetable cuisine Mitaki Garden) listing address, phone, and hours.



GWで学んだこと、経験したこと

岡崎です。今年のGWは9連休ということで、海外旅行に行くこともできましたが、年末年始よりも飛行機代が高いこともあり、昨年のGWと同じ九州に行ってきました。27日の仕事が終わってから、宮崎県の高千穂町に向かい出発。熊本県に入ったあたりでナビが昨年下りた出口とは別の場所を指したのですが、無視して昨年下りた出口へ。でも、結局高速道路に戻されたので、仕方なくナビ通りに進んでいると…、どうも1年の間に高千穂近くまで高速道路が延びていて、しかも無料区間だったので、そのままナビのいう事をきくべきと少し反省しました。

高千穂に着くと臨時バスに乗り、高千穂峡まで行きました。天気も良く、高千穂峡から高千穂神社まで歩きながら高千穂スポットを満喫しました。13時ぐらいに1日目の宿泊先である、大分県中津市に向かい出発。今日はナビ通りに進み、阿蘇山を眺めながら車を走らせていると、途中、大観峰という看板が目にはいったので行ってみることに…。するとそこには…少し曇っていましたが360度絶景が広がっていたのです。後で調べてみると…阿蘇北外輪山の最高峰に位置する天然の展望台で、360度パノラマが楽しめる阿蘇随一のピュースポットだったので。

2日目は朝から雨。この日は、山口県下関市にある角島大橋を目指し出発。角島大橋は「一生に一度は訪れたい絶景3位」のスポットで、私も一度いてみたいところでした。天気が悪く、エメラルドグリーンのは見えませんでした。角島大橋の風景を見れてよかったです。

GW後半は大阪の友人のところに行き、大阪でも普段絶対に行かない場所やスポットを案内してもらいました。その中でも水上バス(アクアライナー)に乗って、大阪の中心を流れる川からの大阪散策はとても新鮮で、また、別の角度から大阪市内が見えてとてもよい経験ができました。

今年のGWは、今までにない新たな発見や経験ができたので、これからもこのような体験を大切にしていきたいと思います。

佐々木です。今年のGWは最大10連休！皆さんはどのように過ごしましたか？私は、GW前夜から福山市で友達との飲み会！実は福山に住んでいる友達から2年ぶりに連絡があり、話しの流れでその日のうちに福山市内で飲むことになったんです。

福山の方で飲むのは初めてだったのですが、オシャレで美味しいお店が沢山あり、気が付いたら4軒ほど飲み歩いていました(笑) 気持ちよく飲んだところで友達と解散し、漫喫で仮眠し帰宅だったのでありますがハッピーが…。道案内をすべて友達に任していたため、車を止めた駐車場の場所がわからないという問題が発生!! 駐車場を探すのに記憶とナビを頼りに30分ぐらいかけて駐車場を発見(▽▽； わりと近くに止めてあったのですが、見当違いの方向に向かっていたので改めて方向音痴なのだ実感しました。

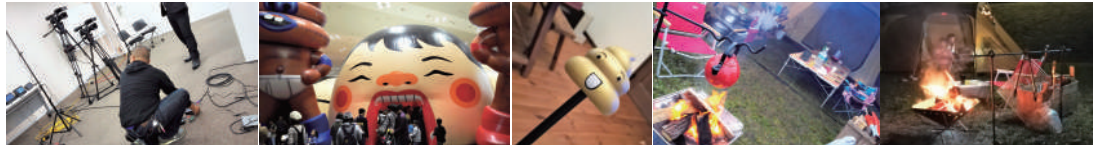
2日目からは初めてキャンプに行く人と総社にある高間山キャンプ場へ。気温が低く、持ち込んでいた薪が早い時間でなくなり、しかも目覚めると雨が降っているという過酷なキャンプでした。一緒に行く人に服を持ってくるように伝えていたのですが、寒くなるとは伝えてなかったのだ、申し訳ない気持ちになりました。

4日目は実家に帰り、親戚とBBQを。当初は家族旅行をする予定だったのですが、計画者が知らないうちにBBQになっていました(泣) 5日目こそは家族でどこかに行こう！ということで西粟倉村の大茅のあるおがや「芝桜公園」へ。花の配置で文字が作ってあったり、写真がうまく撮れる方法が書かれた看板があったりと来た人が楽しめるようにという想いが感じられた公園でした。

6日目は自分の車を整備。 Fog lightsをつけてよう計画して6年ほど経ちましたが、ついに取り付けることができました♪ Fog lightsの取り付けや車内の片付け、さらに洗車とじっくり車の整備に時間をかけることができてよかったです。

残りの日は農作業の手伝いをしたり、家の片付けをしたりと長い休みでしたが、毎日予定があったためか充実した休みになりました。

- ↓ 施家向けDVD撮影 ↓ 身体の秘密大冒険 ↓ 買ったやつ ↓ 高知県でキャンプデビュー! ↓



院長の黒川です。私のGWは学び、楽しみ、挑戦と濃密な9日でした。特にキャンプは5年越しで初挑戦！初キャンプは高知県！“初めて”のことってすごくワクワク、ドキドキしますね！大人になってこんな感情ってなかなか味わうことができないので、本当に楽しかったです。【令和元年】何か“初めてのこと”挑戦してみたいですか？

新院内

2019.6.1 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

GWで学んだこと 経験したこと

なぜ、水を飲めば〇〇が改善するのか？

心の本棚

おススメの… 旅路/スポット

食図鑑

次回のテーマ

腰痛で悩み続けた結果 たどりついた唯一の腰痛改善方法とは？

ストレッチの時間によって効果は違う？

交通事故に関する Q&A 特集

おススメの… 旅路/スポット

食図鑑

# 交通事故に関するQ&A 特集 Part4

## ～「海の宝石箱や～！」～

今回ご紹介するのは、岡山中央卸売市場のふくふく通りにあるお店を紹介します。

ふくふく通りは、岡山市中央卸売市場の敷地内にあり、一般の人でも買ったり、食べたりできる八百屋や鮮魚店や飲食店が数多くあります。

その中でも海鮮丼といえば、、、ここ「味の匠 大名庵」です。お寿司屋さんですが、メニューは海鮮丼、大トロ丼、サーモン・スペシャル丼、そして名物ふくふく丼などの丼ものがメインです。

他にもいろいろな丼がありますが、海鮮丼はネタの種類がハンパなく、うに、いくら、サーモン、穴子、まぐろ、イカ、エビ、シャコなどいろいろなネタが楽しめるのでオススメです。

決してお値段は安くはありませんが、一度は食べてみる価値あります。また、機会があれば他の丼も食べてみたいと思います。



店舗情報

**味の匠 大名庵**  
 住所：岡山市南区市場 1-1  
 岡山市中央卸売市場  
 営業時間：11:00～15:00  
 (L.O14:30) 売り切れ次第終了  
 電話番号：086-222-1234  
 定休日：水曜日  
 駐車場：あり



**Q：仕事で忙しいのですが…  
 施術時間はどれくらいかりますか？**

**A：初回で1時間、2回目以降は20～30分です。**  
 初回ですと診察にて詳細に病態をみさせていただくためその後の施術を含めると1時間ほどかかります。しかし、早期改善のためには正確な病態把握が必要ですから、ご理解ください。

**Q：施術を受けるときはどんな服装で行けばいいですか？**

**A：どんな服装で来ていただいても大丈夫です。**お仕事帰りなどでタイトなジーンズやスカートをはかれていても、貸し出し用のズボンと上着も用意していますので、お気軽にご来院ください。

**Q：交通事故の施術中に別の所をケガして痛くなったのですが、並行して施術を受けることはできますか？**

**A：はい。もちろん施術を受けることができます。**別の症状が発生した場合は、まずは電話にてご連絡ください。予約状況を確認して診察の予約をお取りしますので、まずはお気軽にご相談ください。



## じゅん整骨院 開院 10 周年を記念して…

2009年9月7日、じゅん整骨院は岡山市で開院しました。それから、10年…。当院は、多くの患者さんに支えられ、『開業 10 周年』を迎えることができました。

開院 10 年を迎え、今後も一日でも早く患者さんの症状改善に尽力していくため「学びの精神を忘れず、日々精進していく」ことを固く決断した次第です。

今後ともじゅん整骨院をどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、「この開院 10 年という大切な記念日を是非患者さんと過ごしたい！」そんな想いから、今年も周年記念パーティーを開催しようと思ひます。先着 30 名限定となりますので、ご希望の方はお早めにお申込み下さい。(7/1～受付スタート)

今からみんなで楽しく飲める日を、心から楽しみにしています。  
 院長 黒川 純

## 今月のおススメの旅路、スポット紹介～案内役 黒川～

いつもラーメンばかりを紹介していると、「院長は普段ラーメンしか食べてないの？」といわれることもあるので、今日は私にしては珍しく、ちょっと高級なお店を紹介したいと思います。

こちらの「都」というお店は、妻の実家で何かイベント事があるとよく利用するのですが、接客、味ともにパーフェクト！

「今日はちょっと贅沢に…」と思ったとき、スマホでちょっと見てみてください。きっと気に入ってもらえると思ひます。

岡山市内からでも遠すぎず、近すぎず、イベントごとには丁度いいと思ひます。年に一度くらい行ってもいいかもしれませんね。

あ、誕生日や結婚記念日に行ってみてはいかがですか？

### ステーキ懐石都 春日

広島県福山市春日町 2 丁目 2 番 43 号  
 詳細はウェブサイトをご覧ください  
<http://miyako-kasuga.jp/>



# 腰痛で悩み続けた結果たどりついた唯一の腰痛改善方法とは？

「先生、ぎっくり腰になりました!」「先生、足首を捻挫しました!」  
 そういつて来院される患者さん。私たち施術家は、そんな患者さんを目の前に一生懸命に施術させていただき、所見や症状が消失すると、



「また、痛くなったらきてね～」

これが一般的な施術院の流れです。

**でも、本当にこれでいいのでしょうか？**中には「予防」という名目で、引き続き施術する場合もあるかもしれませんが、そもそも本当にこれで病態は改善しているのでしょうか？その症状が引き起こされた原因は、除去できているのでしょうか？

答えは「NO」です。つまり、症状や所見がなくなることも大事ですが、その病態を引き起こした「原因」の施術も重要なのです。

そこまで施術して初めて「再発しない、本当の施術効果」と言えると思ひます。何度も腰痛を繰り返している。いや、腰痛だけではありません。何度も繰り返しているということは、まだ本当の原因が除去できていない可能性があります。

詳しくは院長までご相談ください。

# ストレッチは時間によって効果が違う!?

段々と暑さが増してきましたね。運動や外で何かをする時は、**小まめに水分補給**を忘れずにしてくださいね!!

さて、これからお伝えするのは、**運動時の水分補給以外で忘れずにやってほしい**ことです。それは**運動前後のストレッチ**です。運動前後に正しいストレッチをすればパフォーマンスが上がるだけでなく、ケガの予防や疲労回復にもなりますので、めんどくさがらずに時間をとってやって下さいね。

ということで、ストレッチをする際にはいくつか重要なことがあるのですが、その中でも最も重要なことをお伝えしますね。

その最も重要なことというのが「**筋肉を伸ばす時間**」です。**疲労回復や筋肉の柔軟性を上げるためには上半身だと20秒、下半身だと30秒間ジワ～と伸ばす**のが有効です。ただし、この方法は**筋肉の出力(パワーやスピード)も低下させてしまいます**。だからもし、運動前にこのストレッチをすればパフォーマンスが低下してしまうだけでなく、ケガをするリスクも高まってしまふんですね。

では、運動前にはどのようにストレッチをしたらいいのでしょうか？そもそも運動前の準備運動に必要なことは身体を温めることです。そのため、**運動前のストレッチは、5秒以下のストレッチを左右交互に3～5セット繰り返します**。こうすることで筋肉への血流量が向上し、体が温まるのでパフォーマンスの向上につながります。

このように運動前後で、ストレッチの目的が異なるため、ストレッチの時間も変わります。つまり、**運動前には身体を温め、動きやすくするため5秒以下のストレッチを行ない、運動後の疲労回復促進や柔軟性を上げたい場合は20～30秒のストレッチを行ない**ます。ストレッチの時間は、くれぐれもご注意ください。

## 新院 聞内

2019.7.1 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

腰痛で悩み続けた結果  
たどりついた唯一の  
腰痛改善方法とは？

ストレッチは時間によ  
って効果が違う？

交通事故に関する  
Q&A 特集

おススメの…  
旅路 / スポット

食図鑑

### 次回のテーマ

開院 10 周年 !!

水分摂取だけじゃない!?  
熱中症予防の肝

炭水化物ダイエット  
健康に痩せれる？

おススメの…  
海水浴場

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			

# 緊急掲載! 最新治療機器導入!



7月より、あの大谷翔平選手や片山晋呉選手も使っている最新の治療機器「ショックマスター」を導入しました。ショックマスターは電気ではなく、「衝撃波・圧力波」というエネルギーで、**高い鎮痛効果と組織修復効果**があります。特に腱鞘炎、ばね指、テニス肘、足底腱膜炎、ジャンパー膝、オスグッド病、石灰沈着性腱板炎(五十肩)などの病態を始め、様々な難治性の病態に有効とされています。もうあきらめかけていた痛み、拘縮などございましたら、いつでもご相談ください。詳しくは院内掲示板にも掲載しています。

## 無料メディカル講座スタート

7月からはさらにもう一つ、じゅん整骨院では患者さんへの情報提供を強化して、患者さんご自身で正しい知識のもと、セルフケアや身近な方への処置などに活用していただきたく、**無料講座を開催!**早速7月にはテーピング講座腰編を開催し、参加者全員の方から総合評価でなんと【100点】をいただきました。8月は17日と21日に**ストレッチ講座を開催します**ので、ぜひご友人もお誘いあわせのうえご参加ください。詳細は年間スケジュール表に記載しておりますので、スタッフまでご確認ください。

## おすすめの海水浴場



皆生温泉海水浴場 [鳥取県米子市皆生温泉]

ここをお勧めする理由は2つ! 日本海だけど波が穏やか。かつ海がきれいなんです。さらに近くには温泉街があるので、帰りにべとついた身体をリフレッシュできるんです! 私はあまり海が好きではありませんが、そんな私でも...ここならまた行っていいと思うくらいです!



## 今月のおすすめの旅路、スポット紹介 ~案内役 岡崎~

今回おすすめするスポットは、高梁市図書館。2年ほど前に『TSUTAYA』が運営する図書館として、JR 備中高梁駅に隣接する複合施設内に開館。全国では4例目、岡山県内では初となるそうです。先日初めて行ってきたのですが、まず初めに驚いたのが備中高梁駅が改装され、現在はおしゃれで立派な駅に変わっていました。駅から図書館には直結で、**スターバックス**もあります。奥へ進むと鳥屋書店があり、売り物なのか図書館の本なのか迷うほど、本がきれいでした。また、館内にはあちらこちらにソファやイスが設けられており、ゆっくりと読書を楽しめるようになっています。ドリンクホルダーがある席もあり、ふた付きのドリンクなら持込み可能。館内どこでも飲めます。図書館は2階~4階と、ジャンル別に分かれており、本を探すときに便利な検索機は、なんとiPadでした。

複合施設内には図書館の他、観光案内所、カレーやドリンクがメインの『高梁ほっとカフェ』、昼はバス、夜はバテとして食事を楽しめるイタリアン『GATTO LIBERO (ガット・リベロ)』もあります。時間を忘れさせ、広々とした空間も特徴的なこちらの図書館にぜひ行ってみてください。

住所: 岡山県高梁市旭町 1306  
電話番号: 0866-22-2912  
開館時間: 午前9時~午後9時  
休館日: 年中無休  
駐車場:  
最初の30分までは無料、1時間おきに100円。  
図書館の受付でカードを通すと、1時間半無料!  
実質2時間無料(30分無料+1時間半無料)  
第1駐車場は最大料金800円  
第2駐車場は最大料金設定なし

# 9月7日で開院10年...

先月の院内新聞でもお話しさせていただきましたが、じゅん整骨院は9月で開院10周年を迎えます。そこで、この『開院10年』という大切な記念日をぜひ患者さんと過ごしたい! 祝いたい! そんな想いから、今年も「じゅん整骨院周年記念パーティー」を開催します。

すでに13名の方にお申込みいただいておりますが、先着30名限定となりますので、ご希望の方はお早めに受付でお申込み下さい。今からみんなで楽しく飲める日を、心から楽しみにしています。



# 水分摂取だけじゃない!? 熱中症予防の肝とは?

梅雨も終わり、暑さが本格的になってきました。この時期に注意しなければならないのが「熱中症」です。熱中症にならないためにも、**まずは水分補給を意識して、少量の水分を小まめに飲んでください。**

というのが、一般論なんですが、実は水分補給以外にも熱中症予防にとっても大切なことがあります。それは**朝食で体内の塩分濃度を上げる**ことなんです。

そもそも体内への水分の取り込みは、「塩分」が重要なカギを握っているのですが、睡眠中の発汗により起床時の体内は、脱水以外にも塩分濃度が下がった状態になっています。**塩分濃度が下がると、水分の吸収がうまくできなくなる**ため、いくら水分を摂取してもきちんと水分が体内に吸収されなくなるのです。そこで重要となるのが朝食です。朝食はパン派の方もいると思いますが、やはり「和食」がおススメです。例えば...ごはん、卵、味噌汁、焼魚、漬物、お茶といったところでしょうか。

こうして朝食で体内の塩分濃度を上げておけば、**日中の水分補給が効率よく体内に吸収されやすくなる**ため、脱水症状や熱中症の予防に繋がるのです。

ちなみに身体が脱水傾向の方の特徴は、、、足がつる、全身疲労感、起床時身体がだるい、疲労しやすい、疲労が取れにくい、筋肉がけいれんする、起床時に首や腰がよく痛くなるなどの症状です。

「暑いこの時期だから」ではなく、このような症状の予防のためにも、日頃から朝食や水分摂取には気をつけてください。



# 炭水化物ダイエットは健康にやせれるのか?

大変申し訳ありません。

こちらの記事は、原稿の締切りまでに明確な答えを導くことができませんでした。来月の院内新聞までに詳細を調べ、掲載させていただきます。

# 新院内

2019.8.1 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

開院10周年!!

水分摂取だけじゃない!?  
熱中症予防の肝

炭水化物ダイエット  
健康に痩せれる?

おススメの...  
海水浴場

おススメの...  
旅路/スポット

食図鑑

## 次回のテーマ

開院10周年を迎えて

スタッフのお盆休み

炭水化物ダイエット  
健康に痩せれる?

シャワーでは得られない入浴による効果

9月の...  
無料メディカル講座

おススメの...  
旅路/スポット

食図鑑

「思わず安いと言ってしまう」  
お店で食べるトンかつに皆さんはどんなイメージがありますか?

僕は「1000円以上する高いもの」というイメージがありましたが、このお店に行ってこんなに安く食べれると知りました。

コースかつとキャベツ、ご飯とお味噌汁の定食が何と530円!!  
さらにご飯とお味噌汁お替り自由!!

お替り自由ながらお米にもこだわりがあるためご飯が美味しく、お替りしながら食べ進めるに丁度いいトンかつの大きさなので、満腹感と共に満足感が得られます。

遅くまで営業しているため、ふとトンかつが食べたいなって思った時や、もちろんお昼ご飯や家族との外食にもオススメのお店です。



## 店舗情報

**とんかつ松のや**  
【岡山厚生町店】  
住所 岡山市北区厚生町 2-12-15  
営業時間 24時間  
電話番号 086-235-3355

【倉敷玉島店】  
住所 倉敷市玉島 1-1394-2  
営業時間 5:00~翌2時  
1:30ラストオーダー  
電話番号 086-454-5360

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



「とろける激うまたご焼き」

すいません…。今から紹介するたご焼き屋は実は大阪にあります。でも、どうして知ってもらいたくて書くことにしました。

大阪の天王寺駅を降りて、南へ進み、あべのハルカスの裏側にある『やまちゃん』というたご焼き屋。今から20年くらい前、私が大学生時代にこのたご焼きと出会いました。

外がカリカリ、中がトロッ！たご焼きと言えばこの食感ですよ。やまちゃんのたご焼きは、さらにそもそも生地自体がうまいので、「ばうず」といって何もかけないメニューもあるくらいです。

私のお勧めは「ヤングB」といって醤油ダレがかかっているたご焼き。「醤油」じゃないですよ！「醤油ダレ」です。この違い、このうまさは正直食べていただくのがベスト。

いつも行列のできているやまちゃんのたご焼きを食べたら、おそらく他の店のたご焼きは食べられなくなるかもしれません。

大阪に行かれるときがありましたら、ぜひ「やまちゃん」に行ってみてくださいね。



店舗情報

**やまちゃん 本店**  
 住 所 大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋1-2-34  
 営業時間 11:00 ~ 23:00  
 日・祝は 22:30 まで  
 定休日 第3木曜日  
 電話番号 06-6622-5307

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					

炭水化物ダイエットは **健康にやせれるのか?** by 岡崎



ここ数年、炭水化物を減らすダイエットに注目が集まっています。これは、ごはんやパンなどの糖質の摂取を減らすかわりに、カロリーの高い脂肪やタンパク質の摂取は、それほど気にしなくていいというメソッドです。また、血糖値が急に跳ね上がらず、無理なく痩せられるということから「健康にやせられる」といわれています。

確かに摂取する炭水化物を極端に少なくすれば、血糖値の急上昇が抑えられ、体脂肪が作られにくくなります。しかし、最近の研究では「**低炭水化物の食事を続けていると、血管の修復力が低下する**」ということが指摘されています。つまり、**血管を動脈硬化などのトラブルから守る機能が衰える**ということ。

「やせるから」と、超低炭水化物の食生活を続けていると、いつのまにか血管を傷つけ、動脈硬化を進行させてしまうため、かえって健康を損ねてしまう危険があるのです。

炭水化物、脂肪、タンパク質は、人間の生命活動を支える三大栄養素です。さらにビタミンやミネラルもバランスよく摂取し、健康な体を維持しましょう。

シャワーでは得られない入浴による効果とは?

暑い夏が終わり、少しずつ涼しくなってくる時期ですが、まだまだ暑いので湯船にはつからず、シャワーだけで済ませている方も多いと思います。でも、**暑いからこそシャワーでなく入浴した方がいいことをご存知でしょうか?** 暑い時期は涼しい時と違い、クーラーや扇風機などにより思っているより身体は冷えてしまいます。身体が冷えると代謝が下がり、風邪をひきやすくなったり、痛みの回復が遅れてしまいます。

湯船につかり、身体を温めることによって全身の血流量が増加し、下がった代謝を上げることができます。また、浮力により身体がリラックスされるので疲労の回復や寝つきがよくなります。どこかを痛めている、疲れがたまっている時はシャワーで済ませず湯船につかってみてください。きっとその変化を実感できますよ。



無料メディカル講座のご案内

ロジカルトレーニング講座～下肢編～	参加費：無料
① 21日(土)14:00～15:30	申込：電話 or 受付にて
② 25日(水)18:30～20:00	締切：開催日の前日まで
	定員：各回10名
	※①、②同じ内容です

今月の講座では、ジムでも教えてくれないトレーニング理論や方法、プログラム構成まで一貫してお伝えします。トレーニングしてもなかなか効果が出てない方や、秋からトレーニングを始めようかと思っている方におススメの講座です。参加希望の方は当院までご連絡ください、受付にてお申込み下さい。

今月のおススメの旅路、スポット紹介 ～案内役 佐々木～

今回紹介するのは高梁市の松原にある「霧の海展望の丘」です。この存在自体知らなかったのですが、実際に行ってみると個人的には**麓羽山や大山といった有名な展望台以上の景色**でした。

展望台の近くには「**やまびこカフェ**」があり、そこで蕎麦を食べることもできます。さらに、**朝方には雲海が見れます!!** マイナーな展望台のおかげか利用する人が少ないのでこれからの時期、景色を眺めながらのピクニックやバイクのツーリングコースに利用されることが多いようなので、ぜひ日の出の時間帯に雲海を見に行ってみてください。

開院10周年を迎えて

10年前の9月7日…じゅん整骨院は、この西市で細々と開業しました。この10年間でいろんなことがありました。嫌なこともあったし、苦しいこともありました。でも、いつも私は患者さんからの「ありがとう」という言葉や患者さんの笑顔に励まされ、ここまで成長することができました。

これからじゅん整骨院は11年目に突入します。これからもじゅん整骨院は、  
 ・常に最新の情報を学び、発信していきます  
 ・学ぶことを怠らず、一日も早い症状改善に努めます  
 ・最新の医療機器を導入し、最善の施術を提供します  
 そして何より、患者さんの支えがあってここまで成長できたことを忘れることなく、日々精進していきたいと思いたすので、今後ともじゅん整骨院をよろしくお願いたします。



お盆休みに、、、ここへ行ってきました!

スタッフの岡崎です。今年の盆休みは、大阪へ遊びに行ってきました。大阪の友人と天満にある「春駒」というお寿司屋さんへお寿司を食べに行ったのですが、このお寿司屋さんは、いつも行列ができるほど大人気で、この日も待ち時間は40分…。実際のお店の感想ですが、値段の割にはネタが大きいのが、このお店のウリかな? いつも行列ができているけど、味は普通のような気がします。



翌日は、海遊館に行きました。実は海遊館に来るのは初めてで、一度行ってみたいと以前から思っていたので、とても楽しみにしていました。10時過ぎに着きましたが、すでに大行列で、中に入るまで30分ぐらいかかりました。この日の大阪の気温はなんと**36℃!** 朝から蒸暑く、行列に並ぶだけで汗がふき出るほどでした。やっとの思いで中に入ると、まずアクアゲートという海中トンネルから始まり、中心には太平洋をイメージした大きな水槽。その中にはジンベイザメやエイの他、いろんな魚が気持ちよさそうに泳いでいました。

毎年お盆休みは猛暑の日が多く、暑さと人の多さで、とても疲れましたが、思い出に残るお盆休みを過ごせました。

スタッフの佐々木です。今年のお盆休み3連休ということで、院長のご実家のBBQにお邪魔させていただいた時に、キャンプ地として使わせて頂くことになった**高梁市の松原にある「霧の海展望の丘」ヘソロキャンプ**をしてきました。標高の高いキャンプ地にはよく行くのですが、田舎暮らしで山の景色を見慣れている僕ですら景色に圧倒される抜群の場所でした。



当日は近くで花火大会があったのか、キャンプをしながら**花火**を見ることができました。さらに翌朝は、地元の人が「昨日は出てなかった」という雲海を見ることができ、普段のキャンプでは味わえない最高のキャンプとなりました。

お盆休みの最終日は、かき氷を食べに**宇野港にある「おまち堂」**へ。瀬戸内国際芸術祭中だったので、宇野港周辺にある作品を見て回ったのですが、作品の芸術が僕にはまだ理解できなかったみたいです…(笑) 今年はお盆休み中に実家へ帰宅しなかったのも、例年とはまた違った楽しい休みを過ごすことができました。

新院内

2019.9.1 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

開院10周年を迎えて

スタッフのお盆休み

炭水化物ダイエット  
健康に痩せれる?

シャワーでは得られない入浴による効果

9月…  
無料メディカル講座

おススメの…  
旅路/スポット

食図鑑

次回のテーマ

注意!  
突き指は「軽症」  
ではありません!

心の本棚

腰の疲れを改善する  
ストレッチ

10月に開催する  
無料メディカル講座

おススメの…  
旅路/スポット

食図鑑



# 腰の疲れを改善する ストレッチ

長時間の座り仕事、車の運転、庭仕事などは足腰に大きな負担をかけます。一晩寝ると改善することもあります。中には何日も何か月も続いてしまう場合があります。決して関節や筋肉を傷めていないとしても、このような作業や仕事を続ける限り、腰の疲労はなかなか改善せず、最終的には**すごく痛くなってしまふ**こともあります。

でも、日頃の腰の疲れを少しでも改善しておけば、**ある程度の予防は可能**です。そこで今回は、この腰の疲労を少しでも改善するための、簡単なストレッチをご紹介します。

ある程度の硬さがある床などで仰向けになり、**両膝を揃えて曲げて両手で膝を抱えこみます**。膝と額をくっつけるように、両手で膝を手に引き寄せながら、首の後ろと背中を丸めて上体を起こします。この姿勢で**20秒キープ**します。ただし、腰のストレッチ感が得られたら、無理に額と膝をつけなくてもOKです！

たったこれだけで腰痛の原因にもなる、脊柱起立筋といういわゆる背筋が伸ばされます。朝起きた時に腰に痛みを感じる方は、起きる前に20秒間だけこのストレッチをすると効果的です。



## 無料メディカル講座のご案内

皆さんはどこかを痛めてしまった時にどうしていますか？シップを貼る？コルセットを巻く？そんな普段、常識だと思っていることが実は症状を悪化させているとしたら…。

今回の講座では、**正しい常識や適切な水分摂取量、運動時間など自分でできるセルフケア**についてお伝えします。日常の中で痛みなく生活するためにオススメの講座です。参加希望の方は当院までご連絡頂くか、受付にてお申し込みください。

**新常識！プロから学ぶセルフケア講座** 参加費：無料  
申込：電話 or 受付にて  
締切：開催日の前日まで  
定員：各回 10名  
※①、②同じ内容です

- ① 26日(土)14:00 ~ 15:30
- ② 30日(水)18:30 ~ 20:00

## 今月の旅路、スポット ~案内役 黒川~



**岡山桃太郎温泉**  
住所 岡山市牟佐 2915-1  
営業 10:00~22:00  
(年中無休)  
料金 大人 900円  
子供 400円  
電話 086-229-3900  
バストイレ、タオル等あり

10月、.. そろそろ私の好きな“温泉”の季節。岡山県内にはたくさんの温泉施設がありますが、有名な温泉のほとんどは市内から少し遠いんですね。そこで今日は、温泉だらけの岡山県内で、**私が一番好きな温泉**を紹介します。その温泉こそ、市内から30分前後でいける「岡山桃太郎温泉」。泉質は**アルカリ性単純温泉**と書いてあるけど、シャワーから出るお湯は**ヌルヌル**で、**かなり硫黄の匂い**がします。源泉なので、日によって匂いやお湯の成分が多少変わるといのも魅力的。市内でここまでいい温泉に入るところは他にはないと思います。ぜひ体を温めに行ってみてください。

# 突き指は軽症ではありません！

注意！「まさか骨折しているとは…」ってことも...  
スポーツ選手だけでなく、一般的に突き指はよく起こります。もちろん、手の指だけじゃなくて、足の趾でも起こります。つまづいたり、タンスの角でぶついたり...、よくありますよね。

一昔前だと「**突き指したら指を引っ張れ!**」なんて言われていましたが、こんなことしたら、**とんでもないことになってしまいます。**

「突き指」と言っても、実は...、靭帯損傷、軟骨損傷、剥離骨折などいろんな病態が起こりえます。ですから、**むやみに指を動かさない**というのが、もっとも適切な処置です。そして「**氷で冷やす**」というのも重要な処置になります。ナイロン袋の中に氷と同量の水を入れ、空気を抜いて口をしぼります。これを患部に直接あて、**約15分冷やします**。この処置をしているかしていないかだけでも、治りが早くなります。

先ほども言いましたが、突き指には様々な病態が起こりえます。中には...、「先生、そんなに痛くないから大丈夫、骨は折れてないと思うよ」なんておっしゃる患者さんもおられます。

ただ、覚えておいてください。**突き指の多くは治りが悪いです**。しかも、疎かな固定や安易な施術、はたまた放置...このような場合は特に予後が悪いです。予後が悪いというのは、指がグラグラする、腫れが残る、変形する、なかなか治らないということです。

そこで当院では、このような問題をクリアするために、**特殊な材料で突き指を固定しています**。それがこちらの写真。少し見にくいですが、患部を熱可塑性プラスチック材という100%形状記憶の特殊な材料で、**患部のみを確実に固定**します。そのため、**固定期間は最小限**(約2週間:病態によって異なる)で**最小の固定範囲**を実現できるため、**拘縮が起こりにくく腫れも残りにくい**。そして何より**組織が早く確実に修復される**ため、関節の不安定感や腫れの残存などの後遺症の発生を**最小限にすることが**できます。**「突き指だから大丈夫...」**なんて考えず、できるだけ早めに適切な施術、処置を受けてください。



## 心の本棚



## 先延ばしする人は早死にする!

メンタリスト Daigo  
読書の秋がやってきました！この時期になると、僕は特に本が読みたくなるのでよく本屋さんへ行きます。そこで見つけた1冊。この本を読むまでは先延ばししてしまうのは自分の性格なのかなと思っていました。しかし、読んでいく中で**先延ばしは脳の特性**であり、それに対してどう行動するかによって**改善できることがわかりました**。



人間は先延ばししてしまう生き物らしいです。その結果、苦勞するだけでなくストレスにより早死にするリスクもあるそうです。この本には、先延ばししてしまうのはなぜなのか？先延ばししてしまうことでのデメリット、すぐやることのメリット、先延ばしを改善するための方法などがわかりやすく書いてあります。日常の中でも小さな先延ばしなどは誰にでもあることだと思います。読むと「なるほど」と思える1冊です。ぜひ読んでみてください。

# 新院内

2019.10.1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

注意！  
突き指は「軽症」ではありません！  
心の本棚  
腰の疲れを改善する  
ストレッチ  
10月に開催する  
無料メディカル講座  
オススメの...  
旅路/スポット  
食図鑑

## 次回のテーマ

風邪予防にもなる  
簡単免疫力UP法  
なぜ冬でも水分摂取が重要なのか？  
オススメの  
紅葉スポット  
11月の...  
無料メディカル講座  
オススメの...  
旅路/スポット  
食図鑑

## 「極上鶏からスープ？」

OPEN当初、1日40食限定で、何回行っても売り切れで、食べることができなかった花ざかり野田店！先日やっと行くことができました。

中に入ると6人がけのテーブルが2つあり、相席で12人入ると満席になるほど狭いです。

今回は初めてだったので、鶏がら醤油の中華そばを注文しました。スープは少し黄ばみがかった鶏がら醤油、麺は中細麺で少し固めです。固麺にスープがよくからみ、喉ごしも良くとてもあっさりして食べやすかったです。

このお店は『鮮度』にこだわりをもち、毎朝4時から開店まで弱火で6時間以上炊いた、極上鶏がらスープが一番のこだわりみたいです。また、前日のスープを絶対に使い回さず、鶏ガラをローストすることで、鶏の風味や旨味を1.5倍にも増しているそうです。濃い味が好みである私にとっては、少しスープの味が薄かったように思います。

鶏がら醤油の中華そば以外にも、いろいろ気になる中華そばがあったので、次回は別の中華そばを食したいと思います。

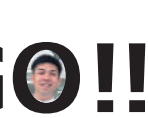


店舗情報  
**花ざかり 野田店**  
住所 岡山市北区野田 3-8-11  
営業時間：11:00 ~ 13:30  
定休日：日曜日、祝日  
駐車場：8台

## 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		

# オススメの紅葉スポット 今年の紅葉は豪溪へGO!!



段々と朝晩が寒くなってきましたね。この時期になると「紅葉」の季節です。今年、私がオススメするのは、**総社市にある豪溪**です。

国道 180 号線を高梁市へ向かう途中にある豪溪。高梁川の支流、横谷川の両岸に奇岩や断崖絶壁がそびえ立つ景勝地で、**国の名勝**(※)にも指定されています。※日本における文化財の種類のひとつで、芸術上または観賞上価値が高い土地について、日本国および地方公共団体が指定を行ったもの。

周囲は美しい紅葉や黄葉など、色鮮やかな世界で道路沿いをおおっています。清流には、長い年月で風化した岩や、水の流れて浸食された奇岩が多く、清流の奏でる音色からも癒されることは間違いなし。



駐車場から上流に向かって、約 600m ある清流を彩る色鮮やかな木々が創り出す溪谷美を楽しみながらのウォーキングは格別です。美しい紅葉の眺めだけではなく、自然の風景も満喫できることでしょう。

### 豪溪観光案内所

住所：総社市横谷 2761 番地  
電話：080-6345-9132  
営業：11月1日～11月30日  
9:00～16:00  
駐車：無料(40台)

豪溪の紅葉の見ごろは例年、**11月下旬～12月上旬**になっているので、紅葉シーズンにどこか行こうと思っている方は、ぜひ行ってみてください。

## 今月の旅路、スポット ～案内役 岡崎～

今回は以前から行ってみようと思っていた、広島県の東部、三原市と庄原市の中間ぐらにある「**世羅高原農場**」を紹介したいと思います。

今まですごく遠くに感じてましたが、尾道・松江線が開通したことにより、より行きやすくなりました。ここでは、季節により、いろいろな花畑を楽しむことができます。

**春**は、75万本に及ぶチューリップを、畑ごとにデザインを変えて植栽しています。中でも、花模様を描く「**花絵**」は圧巻です。

**夏**は、マツダスタジアムよりも広い丘一面を110万本のひまわりが黄色く染め上げます。

**秋**は、550種類 7500株という西日本最大規模で色とりどり、形も様々なダリアを楽しめます。中でも直径 30cm をこえる超巨大輪は驚きの豪華さです。

他にもバーベキューやお花見御膳などをいただける農場レストラン、ハーブティーが美味しい花カフェや子供も楽しめる体験メニューやイベントなど、大人から子供まで楽しむことができます。



### 世羅高原農場

〒729-3305 広島県世羅郡世羅町別迫 1124-11  
TEL 0847-24-0014  
開園期間：各シーズンのイベント期間中  
・さくらまつり：4月上旬～4月中旬(2019年開園)  
・チューリップ祭：4月中旬～5月中旬  
・ひまわりまつり：7月下旬～8月下旬  
・ダリア祭：9月上旬～10月下旬  
・大根まつり：10月下旬か11月上旬の土・日  
休園日：イベント期間中はなし  
開園時間：9:00～17:00  
入園料：大人 800円、小人(4才～小学生) 400円、  
団体 15名様以上 1割引  
駐車場：1000台(無料) 大型バス可



### ～県内では珍しい汁なし専門店～

皆さんは汁なし担々麺を食べたことがありますか？

県内では「虎ぼるた」というお店で食べられますが、そこ以外でも食べられるお店を発見しました!!それが今回紹介するお店で以前は蕎麦屋さんが入っていたところです。

メインメニューは汁なし担々麺と油そばで、その他トッピングを好みに注文していく感じてした。

今回注文した汁なし担々麺は、麺がちじれ麺で山椒ではなく、花椒を使った味付けでいつも食べている汁なし担々麺とは違ったので不思議な感じてした(笑)

あまり辛いので、辛いのが苦手な方でも美味しく食べれると思いますので、汁なし担々麺を食べたことがない方は手始めに行ってみてください。



### 店舗情報

汁なし担々麺 山貴  
住所：岡山市南区西市 591-4  
電話：050-5372-9312  
営業：11:00～15:00  
18:00～21:00  
定休：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	30

**11月2～3日には収穫祭**といって、**入園料無料**で平均 2.5kg の大根が 1本 100円 で収穫できるみたいです。

世羅高原農場のイベントは 11 月の上旬で終わってしましますが、近くに世羅ゆり園や、その花畑世羅高原花の森などがあり、花と自然を存分に味わえること間違いなしです。

少し距離はありますが、尾道・松江線が開通しているので、日帰りで気軽に行ってみてください!

## 風邪予防にもなる!! 簡単免疫力UP↑法

仕事の疲れ、スポーツによる疲労、さらに忙しくてなかなか休みや休養が取れないと免疫力が低下して、風邪をひいたり、ヘルペスが発症したりすることがあります。**免疫というのは身体の中の警察官**。その警察官の力が弱くなれば、悪い奴は身体の中でやりたい放題…。特に気温の低下や寒暖差は、免疫力が低下します。今日はその警察官(免疫力)を高める方法を2つお伝えします。1つ目は「**笑う**」こと。え?って思われたかもしれませんが、笑うことによって免疫力が上がるということは、**医学的に証明されています。**。日頃笑ってますか?笑うと免疫力が上がりますよ!

免疫力UP法の2つ目は、**足を温める**こと。そう、足湯ってすごく効果があるんです。約 20 分の足湯で身体の深部体温を 0.5 度上げることができ、免疫力UPだけでなく、**疲労回復効果や自律神経調整などの効果が期待できる**とされています。ぜひ「足湯」で免疫力UP!と言いたいところですが、足湯を自宅でするのってちょっとめんどうくないですか?そんな方は、当院でも取り扱っている「**発熱ウォーマー**」をぜひ試してみてください。これは足首にさっと巻くだけで、簡単に足を温めることができるものです。ちなみに去年はメーカー欠品になったほど。受付の横に置いてありますので、手に取ってみてください。ということで、簡単に免疫力を高めるには、「**笑う**」「**足湯**」「**発熱ウォーマー**」が有効です。ぜひ実践してみてください。



## なぜ“冬”でも水分摂取が重要なのか?

もう僕の嫌いな冬がやってきました(笑)。寒くなると服装や布団、部屋の温度など暑い時期と換えるところが沢山あります。

でも、寒くなっても換えてはいけないことがあります。それが**水分摂取**です。冬場は、大量に水分が失われることは少ないですが、**体温調節による息や皮膚などから蒸散する水分量は夏場より冬場の方が多**いのです。つまり、**冬は、、、自覚しないうちに水分が不足して脱水症状になる可能性がある**ということです。



また、冬場に水分摂取が少ないと乾燥に伴うウイルス活動の活発により、インフルエンザにかかったり風邪をひいたり、さらには、脱水により血液粘度が高くなり、脳卒中や心筋梗塞になるリスクも高くなってしまいます。

**一日の最低摂取の目安は体重 x 30 ml**です。これは年中を通して変わらないので、一気に量が飲めない冬場こそ意識して少量の水分を摂取していくよう心掛けてください。

## 無料メディカル講座のご案内

前回大変好評だったシンプルテーピング講座。今月は「**肩**」にテーマを変えて開催します!「**ボールを投げると痛い...**」特にこのような症状の方におすすめのテーピングをシンプルにお伝えします。肩を傷めている方、今は大丈夫だけどよく痛める方、さらにその**親御さんもぜひご参加ください**。というのも肩のテーピングってなかなか自分ではうまく巻けないですからね。

参加希望の方は当院までご連絡頂くか、受付にてお申し込みください。

### シンプルテーピング講座～肩編～

- ① 16日(土)14:00～15:30
- ② 20日(水)18:30～20:00

参加費：無料  
申込：電話 or 受付にて  
締切：開催日の前日まで  
定員：各回 10名  
※①、②同じ内容です



## 新院内

2019.11.1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

風邪予防にもなる  
簡単免疫力UP法

なぜ冬でも水分摂取  
が重要なのか?

オススメの  
紅葉スポット

11月の...  
無料メディカル講座

オススメの...  
旅路/スポット

食図鑑

### 次回のテーマ

年末年始のご案内

身体の回復を圧倒的に  
高める方法とは?

オススメの...  
クリスマスケーキ

12月に開催する  
無料メディカル講座

オススメの...  
旅路/スポット

食図鑑

～最近ハマっている油そば～

いわゆるスープのないラーメン。ここ最近、油そばの専門店が岡山でもオープンしています。

先日、家族で行ったお店も最近できたばかりの油そば専門店のお店。

一般的なラーメンの美味しさは、スープと麺で多くの方は判断すると思うんですけど、油そばの場合は麺とタレ、それから油で判断できます。そしてそのバランスも美味しさの大事なポイントになると思います。

多くのお店では、この油そばにお酢やラー油を入れて食べることをお勧めしていますし、油そばの発祥として知られている東京の「珍珍亭」でもそのような食べ方をしているようです。

ただ、まずはそのまま食べて、麺や油、タレの美味しさを感じて、その後、お酢やラー油を入れて味の变化を楽しむというのが私流の食べ方です。

皆さんそれぞれの食べ方はあると思いますが、私流の食べ方も一度試してみてください。



店舗情報

油そば専門店 歌志軒 倉敷下庄店

住所：倉敷市下庄 621-2

電話：086-454-7013

営業：

【月～金】

11:00～15:00(L.O14:45)

17:00～22:00(L.O21:45)

【土日祝】

11:00～22:00(L.O21:45)

定休：不定休

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	31				

岡崎の... **オススメ!**  
**今年のクリスマスケーキ**

どの味にしようか悩んでいる方におすすめのケーキセット!  
今年オススメする Xmas ケーキはフリュティエのクリスマス・バラエティです! フリュティエといえば、一度は食べたことがある方も多いと思いますが、私も Birthday や手土産などでよく利用していました。

そこで、毎回悩むのが、種類の多さです。美味しそうなケーキや洋菓子が店内が埋め尽くされてるので悩みます。しかし、このクリスマス・バラエティは、毎タルト/モンブランタルト/オペラ/ピスタチオムース/チョコレートショート/イチゴショートの6つの味が1度に楽しめるのでかなりオススメです! 通常の Xmas ケーキは1つの味が多いので、今年の Xmas は6つの味で楽しんでみては!?

各店 40 台限定なので、気になる方はお早めにご予約して下さいね!

**無料メディカル講座のご案内**

先月の岡山マラソンを皮切りに、今年もマラソンシーズン到来ですね。マラソン以外にも、ウインタースポーツなど、寒い中体を動かす事が多くなっていくかと思えます。

そこで今月は、前回好評だったスーパーストレッチの**下肢編**です。

スーパーストレッチ講座～下肢編～

① 14日(土)14:00～15:30

② 18日(水)18:30～20:00

参加費：無料

申込：電話 or 受付にて

締切：開催日の前日まで

定員：各回 10名

※①、②同じ内容です

スポーツをしている方はもちろん、ストレッチの仕方がわからない方やウインタースポーツを始めようかと思っている方など、お気軽にご参加ください。短時間で効果を実感できますよ!

参加希望の方は当院までご連絡いただくか、受付にてお申込みください。

**今月の旅路、スポット** ～案内役 佐々木～

寒くなったので温泉に行きたくなりますよね。皆さんはそんな時どこに行きますか? 少しドライブして県北の美作市にある湯郷温泉に! という方もいると思います。湯郷温泉で日帰り温泉地としては「湯郷鷺温泉館」を利用されると思います。今回はそこ以外でオススメの日帰り温泉地を紹介したいと思います!

そこは湯郷温泉街の南側を流れている吉野川の川土手にあり、**石造りの露天風呂が男女1つだけの小さな温泉施設**です。

泉質は**アルカリ性単純温泉**で湯あたりが軽く、遠くの山々を見たり、川のせせらぎを聴きながらゆったり入浴できます。

こちらの温泉は石鹸やシャンプーの使用が禁止となっているため、温泉のみを単純に楽しむことができます。

これからの時期、露天風呂だけは寒いかもかもしれませんが、このような**温泉のみをシンプルに楽しめる**ところは数少ないので、ぜひ一度行ってみてください。

美作市英露天風呂

住所 美作市巨勢 136-4  
電話 0868-72-0261  
営業 10:00～21:00  
定休日 火曜日  
料金 大人 300円、子供 200円

**年末年始のご案内**

年末年始の休日は以下の通りとなっておりますので、ご確認のうえ、お間違えのないようお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
12月	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
1月	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日

2019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。2020年はいよいよ**東京オリンピック**が開催されます。前回の東京オリンピックは1964年、今から55年前です。このとき、日本では新幹線、高速道路、地下鉄の整備などのインフラ整備、そしてカラーテレビの普及などもこの時期です。一方でオリンピック閉会後の不景気も問題視されていました。

さて、2020年東京オリンピックではどのような経済成長、変化が私たちに起こるのでしょうか? 期待と不安がありますね。

とはいえ、**2020年もじゅん整骨院は、常に挑戦し、進化し続けます。**まず、今年10月から取り組み始めた「**整骨院として栄養面の指導**」。これは、施術以外の方法で患者さんの症状を少しでも早めることができないかと思い、取り組み始めました。今後はサプリメントの取扱いを増やし、患者さんの健康をより高めていくことができると考えております。また、今年11月より、**じゅん整骨院オリジナルプロテインを開発**することになりました。口うるさい私がこだわって作ったプロテインをぜひ、お試しください。

さらに、院全体のクオリティを高めることも急務であると考えております。これについては、**院内勉強会、ミーティングを増やし、スタッフ教育、院内システム改善にも尽力**して、患者さんへの対応、施術ともに改善、向上を図っていきたく思います。

11年目を迎えたじゅん整骨院ですが、これからも改善を重ね、そして成長し続けるために、今後も積極的に行動していこうと思っています。

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!

**身体の回復を圧倒的に高める方法とは?**

これまでの院内新聞では、入浴することで身体にもたらす効果や入浴のメリットについて何回かお伝えしてきましたが、今回は、今までお伝えした**効果を最大限に引き出す方法**をお伝えします。

その方法こそ「**入浴時間**」です。入浴することで疲労回復効果が高まるとされていますが、正しい入浴時間を守れば、さらに効果を高めることができます。

どんな効果かというところ、「疲労回復」はもちろんのこと、なんと**老化の予防**にもなるのです。これ、すごくないですか?? 実際、入浴して身体が温まってくると「サーチュイン遺伝子」という抗老化遺伝子(長寿遺伝子)が活性化し、身体の細胞が元気になるといわれています。

このサーチュイン遺伝子を活性化させるためには、**39℃だと12～13分、40℃だと10分、41℃だと7～8分**ぐらいから活性するといわれています。ただし、首元まで浸からなければ効果が出にくいとされていますので、入浴の際には、**①首元まで浸かって、②温度に合わせた入浴時間を守る**ことで、疲労回復だけではなく、老化予防にもつながるのです。

**新院内**

2019.12.1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**

年末年始のご案内

身体の回復を圧倒的に高める方法とは?

オススメの...  
クリスマスケーキ

12月に開催する  
無料メディカル講座

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

朝、快適に目覚めるためには?

心の本棚

1月の...  
無料メディカル講座

オススメの...  
旅路/スポット

食図鑑