

2023年1月号
January

瓦版

月刊院内新聞



謹賀新年

本年もじゅん整骨院を何卒よろしくお願いたします。

今年のコンセプト「研究」

昨年より**ダイヤ工業株式会社**と進めてきた**共同研究の成果**を今年1月早々に学会で発表し、その後も研究データを収集し、さらに**大きな学会でも発表する予定**です。

今年は他にもエコーを活用した施術方法やこれまでにない電極（物療機器に取り付けるもの）の研究開発にも取り組もうと考えています。

こうして今後もいろんな研究を進めていき、より質の高い施術を患者さんに提供していきたいと考えています。そして、**じゅん整骨院の学術レベルをどんどん高めていきたい**と思います。

コロナ落ち着いた？

ここ最近、メディアでも取り上げられている時間は短くなってきましたね。そのせいか、多くの方が旅行やお出かけするようになりました。でも、やっぱりコロナやインフルにはかかりたくありませんよね。私も同じです。でもどうしたらいいでしょう？



免疫力を上げること！

免疫力を上げるためには、「**笑うこと**」これが重要。笑うとNK細胞という体内の**警察官が強くなります**。食事では、**ビタミンAやビタミンCの摂取**がおすす。これらも免疫力を高めるために大切な栄養素です。また、最近では、当院でもご購入いただける**ボディメンテが注目**されています。これは簡単にいうと免疫細胞の中でも**ボディガード的な存在を強化**すると言われてます。免疫力強化、ぜひ実践してみてくださいね！

山本 鈴、2022年を振り返る・・・

2022年は私にとって大きな出来事が2つありました。それは「**国家試験**」と「**就職**」です。

>国家試験

1,2月は年末年始の帰省もせず、勉強漬けで、あと少しなのにまだ先という期間が長くモチベーションを保つのが難しく、とてもしんどかったです。国家試験に合格しないと、まずスタートラインにも立てないし、3年間頑張ってきたことが報われない、そしてやりたいこともできないので、頭は悪かったです。落ちることは全く頭にはありませんでした(笑)

国家試験当日、午前の必須問題を解いた瞬間「終わった、、、」と思いました(笑)授業で出てこなかったような問題がたくさん出ていても**焦りませんでした**。業整は必須を50点中40点と一般を200問中

120点両方を取らないといけません。なので必須を落とした時点で終わります(；)今年の必須は例年に比べて難しかったようで、自己採点をしに学校にいった際に、先生が言っていた言葉を今でも覚えています。「37問は解けた問題、あとの13問は解けないね〜」と、、、「いや37問なら落ちてるやん!!」と思わず突っ込みました(笑)そんなこんなでしたが、自分の精一杯頭を働かせ何とか無事合格でき、今こうして業整整復師として働くことができていたので良かったです(；)

>就職

就職してからは**毎日わからないことだらけ**で「あんなに専門で3年間やってきたのに足りないことだらけや…」と思うことばかり(；)国試に受かってスタートラインに



立てたと思っていましたが、ただ立っ権利をもらっただけで、臨床に出て施術をしだしてやっとスタートラインに立てるんだなあ、と実感しました。毎日が**充実**していて1週間も1ヶ月もあっとゆう間に過ぎていき、毎日が**「学び」**だらけです。

知識面でも技術面でも人としても**学べる**ことがたくさんあり、就職してからいろんな面で**考え方が変わった**ように思います。

>血液型？

自分自身**根っからのO型**のような裏面へ続く⇒

性格をしており、面倒くさがるのがおおっぱいであり周りのことがおににならないタイプでしたが、院長に「**仕事の時はA型にならないといけない**」といわれ、今でも自分が気にしていないなかった事柄に目を向けるようになり、患者さんがこれを見てうれしそうかかを考えたり、まあいいかと思ったらかしてしていたことを気が付いた時に対処するようになりました。

> 気づくことの難しさ

気が付く人は、何かが視界に入ってもそれを気にしないようにすることはできるかもしれませんが、**まず世界にも入らないことに気付くことの難しさ**を痛感しました。でも気付こう、見ようと意識すれば見えてくるもので、人って意識すれば変わるんだなあと感じました。**出来ないと言って、考えるのをやめるのではなく、どうしたら出来るかを考えて実行する**、という「**じゅん整骨院の教え**」にもあり

ますが、その通りだなあと実感した1年でした。初めのころに「こんな年出るん」と思っていたことが出来るようになっていたり、同じ毎日を通こしては自分の成長を感じることはありませんが、こうやって振り返ってみると少しは成長できたのかなと思います。

> 実は人見知り…

じゅん整骨院の患者さんは温かい人が多く、私が治療をしていない患者さんでも声を掛けて下さったり、気さくに話して下さい、私は人見知りですがは話すののために気がありました。今じゃ気兼ねなく話せるようになりました！

柔整師なりての自分を指名して下さいだったり、良くなりました！助かった！と言っていただけたりして、**このために頑張っているんだなあ、ととても励みになっていきます(´▽´)**院長みたいに「腕がええからな〜

という返しができるほど自信はまだ持てないので、そう言えるくらい技術と知識を身につけていきたいです。

> 今年の抱負！

今年は「**進化**」できるように頑張りたいです。知識や技術はもちろん、人としてもっと成長して、柔整師としても人としてもどどん上のステージに上がっていけるようになりたいです。

そして痛みに悩む患者さんを一人でも多く、一日でも早く笑顔にできるように**日々猪突猛進**で頑張っていきたいです、今年もよろしくお祈りします！m(´)m

私はまだ未熟なばかりに、待ち時間が長くなり、皆様にはご迷惑をおかけすると思えますが、今後ともよろしくお祈りします。

今年もみんなが健康で元気に過ごせますように！！

＼ オススメのお店とスポット /



「北海道厚岸牡蠣酒場」 さりら今店

寒北海道厚岸産の**3Lサイズ以上の牡蠣**が食べれて、なんと5種類（生牡蠣or牡蠣フライor焼きor牡蠣の炙りor牡蠣の天婦羅）から選べて更に嬉しい！私は全種類頼みました（笑）中でも**焼きが特に美味しかった**のでおすすめです。天ぷらもあまり聞いたことがなかったですが岩塩を付けて食べれば絶品でした！廣もテーブルや座敷、個室の掘りごたつもあってシーンに合わせて使い分けられるのでオススメです(´▽´)

住所 岡山市北区今4-115-21
電話 050-5845-6577
営業 17:00～翌0:00 (L.O: 23:30)
休み 不定休



「吉田牧場」

吉備高原にある小さな**チーズ専門店**。生産量が少ないため、売切れになることもあるそうです。私は一通りのチーズを購入しましたが、**どれも味が絶品！**店主はNHKの人気番組「プロフェッショナル仕事の流儀」やあの「情熱大陸」にも出演したことで知られていますが、その影響もあって全国各地の有名レストランにも知れ渡っているほど。そんな吉田牧場、是非一度、チーズを買いに行ってみてください！予約もできます！

住所 加賀郡吉備中央町上田東2390-3
電話 0867-34-1189
営業 11:00～15:00
休み 不定休

～ Information ～

“エコー”が最新に！

以前より患者さんの病態を細かく把握するために使用してきたエコー（超音波画像検査装置）が壊れてしまい、12月より**Canonの最新モデルのエコーを導入**しました。これまでのエコーよりも鮮明に、より深い部分の組織も描出できるようになりました。

また、エコーはレントゲンに比べ、**自費でありながら低コスト**で、かつ簡便に観察することができます。また、レントゲンでは骨しか見えませんが、**エコーでは骨以外にも筋肉（筋線維まで見えます）や脂肪、神経、血管など**

様々な組織を描出できます。骨折や捻挫、突き指、寝違えなど骨・関節・筋肉の症状はお気軽にご相談ください。



院長の独り言…

2023年1月、早速今年のコンセプトでもある「**研究**」の**成果を22日に学会で発表**することに決まりました。

内容は、足首にギプス固定をした状態で関節の動く範囲を計測し、硬いギプスと柔らかいギプスでどれほど関節が制限されているのかということとダイア工業と共同研究しました。

今回の研究結果から、どちらの固定も歩行時に足首の軸歪にはほとんどストレスのかからない角度に制限することができているということがわかりました。

つまり、当院で行っている足首の固定は間違っていないこととです。今後はさらに研究データを蓄積していきたい、さらに大きな学会で発表する予定です。

また、今年にはさらにも一つ研究を始める予定です。それは、**新たな電療の開発**です。以前にも少し進めていた内容ですが、今年はどこかの大学で本格的に研究をしたいと考えています。もちろん、なかなか難しいことなのであるかどうかはわかりませんが、とりあえずやってみようと思っています。今年には「研究」の年、他にもいろいろ研究してみようと思っています。右の写真は昨年患者さんから頂いたお花です。



2023年2月号
February

瓦版

月刊院内新聞



ビタミンC

最強説!?

今回は**ビタミンCの驚くべき効果と摂取方法**についてお話ししていきます。まずは**ビタミンCの効果**をまとめてみましたので、こちらの表をご覧ください。

歯・肌症状

虫歯、歯周病、ニキビ、肌荒れ、日焼け、しわ

全身症状

むくみ、疲労感、筋肉のハリやコリ、冷え

心

イライラ、睡眠不足（不眠）、憂鬱、不安

病気

動脈硬化、中性脂肪、風邪、頭痛、アレルギー、貧血、ガン、慢性痛

上記の症状に有効なのですが、他にも**記憶力の向上**や**筋力維持**、**免疫力向上**、**アンチエイジング**などにも効果があると言われてます。

こんな人はV.C不足!?

喫煙者、お酒をよく飲む方、偏食傾向

上記のような方は、解毒や体の回復を**ビタミンC**がコントロールしているのでたくさんの**ビタミンC**が消費されます。

寒暖差のある環境

寒い外から急に暖かい室内に入ると**ビタミンC**が大量に消費されます。また、運動後いきなり涼しいところに移動しても**ビタミンC**を大量に消費します。こうして暖かいところと寒いところを行き来していると…**ビタミンCは減少し、免疫力の低下や体温が低下し**、結果的に身体回復が遅延したり、風邪をひきやすくなったりするのです。

突き指や捻挫にも効果的！

韧带が損傷した場合、その**修復にはタンパク質やコラーゲンが必要**です。特に韧带はコラーゲンファイバーで作られているのですが、よく食べ物や飲料なのでコラーゲンを取れるとうたわれているものがありますが、コラーゲンは体内で合成されるものなので**体外から摂取したとしても胃で分解されるから意**



ビタミンCの
驚くべき
効果とは？

味がありません(´ω´)

コラーゲンは、**ビタミンC、鉄、亜鉛**から作られますので、これら3つの栄養素を摂取しておくくと**韧带の修復は早くなります。**

ビタミンCは消耗品??

ビタミンCは体内で合成することのできない**水溶性**ビタミンです。つまり水に溶けるといことです。なので、すぐに**体外に出て**しまうため、常に**食事から**摂っておくことが大切です。ただ、食材を加熱調理すると溶け出してしまいうため、食事からだけで摂取するのは難しいかもしれません。



ビタミンCを効率的に摂取するには**サプリメントがおすすめ**です。ただし…

1日に2,000mg必要!

よく市販の**ビタミン剤**などは「一日分の**ビタミンC**が摂れる!」と記載してありますが、実際には**200~300mg**しか入っていないなかったり、添加物が多く含まれたりしています。

しかし、実際には**1日に必要な**ビタミンC**は2,000mg!**実は**2,000mg**取らないと血中濃度が上がりません。ちなみに当院で**取扱っている**ビタミンCのサプリメント****は、**1包2,000mg**入っているのがおすすめです!

なお、**ビタミンC**は先ほど言ったように**水溶性**ビタミンなので、体から出るのも早いです。だから**摂取するタイミングは寝る前がベスト**です!

姿勢が良いとか悪いとかの話



“姿勢が悪いから…”

って患者さんはすごく多いですよ。姿勢が悪いから〇〇が痛くなったとか、姿勢が悪いから何處も痛めるとか…。だからみんな、「姿勢を良くしたい！」って思うんですよ。でも、それって本当なのでしょうか？

姿勢が良い人は
どこも痛くならない？

そんなことはありません。つまり、姿勢が良い人でも腰痛や肩こりはあるし、体を痛めることはよ

くあります。ちなみに姿勢が良い人でもぎっくり腰にもなります。ということは、**姿勢自体が痛みの改善や予防には全く関与しない**ということです。

じゃ、何がいけないの？

それは、“**同じ姿勢を続けること**”です。これが最も良くないと思われる。理由は、同じ姿勢を長時間続けていると、当然同じ筋肉を使い続けます。また、同じ関節にストレスがかかり続けます。その結果、組織内で虚血となったり疲労が蓄積し、痛みが出ます。

だから…

同じ姿勢をキープしないこと。良い姿勢もずっとその姿勢をキープしているところから痛みが出ます。もちろん、悪い姿勢でも同様です。だから、**時々体勢を変え**るように意識してみてください。

これが“姿勢”の正しいとらえ方です。参考にしてみてください。

＼ オススメのお店とスポット /

瀬戸内の素晴らしい景色を見ながら
おいしいコーヒーが飲めるカフェ！

「壹枚乃隼」



ここは凄くコーヒーにこだわっているの
で、コーヒーはもちろん美味しいですが、**パンケーキも絶品!**！（夏はやっていないので注意）ふわふわのパンケーキでお願いばい
で行ってトロッと食べられちゃいます。



特に夕方の**テラス席は絶景**で心癒されます
（▽）寒い時期に行っても毛布や電気湯たん
ぽなども置いてあるので安心です。



県外ですが岡山駅から1時間もちょっとで行けるのでドライブついでにぜひ1度立ち寄ってみてください！

住所：兵庫県赤穂市尾崎字丸山2300-3
営業：9:00～17:00 Pan cake 14:00～17:00
Pan cake Last Order 16:15（夏は休業中）
定休：水曜日（お曜日が祝日の場合は翌日休業）

～ Information ～

診断書・労災・事故について

傷害保険などの保険に加入されている方が体を痛められ、病院や整形外科に通院された場合、保険の請求をすることができます。その際、**診断書の提出**が必要な場合がありますので、必要な方はスタッフまでお申し付けください。

また、当院は**労災指定の施術所**となっておりますので、**仕事中の怪我や通勤中に怪我をされた場合も労災保険にて施術を受ける**ことができます。お怪我をされた場合はすぐに上長に報告のうえ、当院までご連絡ください。

なお、**交通事故**によってむち打ちなどの怪我をされた場合も当院で施術を受けることができます。**交通事故の場合はご来院される前に病院にて診断を受け、その後保険会社に連絡のうえ、当院にご予約の連絡をお願いします。**

ご不明な点がありましたら、お気軽にご連絡ください。

院長の独り言…

やっと論文の執筆と学会での発表も終わり一休み…とはいかず、今度はデータを積み重ねていくため、さらに研究をしなければなりません。また雑務的なことも溜まっています。相変わらずバタバタの毎日、で、やうたこともまだまだある…。

今年もいろんなことに興味を持って、いろんなことに挑戦していきたいと思えます。だからこそちゃんも優先順位を考えて効率的に物事に取り組んでいこうと思、昨日は計画で1日使いました。でも、そのお陰で今日からスムーズに行動できます！そんな私、2月13日で42歳になりました～！

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 自分に必要なサプリメントを教えてくださいませんか？

回答 任せください！当院では「**無料サプリメント検査**」と言って、ご自身の体に必要なサプリメントを無料で検査しています。55項目の症状に関する質問をして、ランキング形式で**必要なサプリメントをお伝え**します。ただ、サプリメントの話だけでなく、**その栄養素が含まれている食材や摂取タイミングなどもお伝え**しています。また、必要なサプリメントランキング、コスト、摂取タイミング、必要な栄養素が含まれている食材などを一覧にした表もお渡ししていますので、ぜひこの機会に検査を受けてみてください！（要予約）



2023年3月号
March

瓦版

月刊院内新聞



人生の1/4以上を占める睡眠の重要性とは？

睡眠の
極意

あなたは十分な睡眠をとれていますか？
現代社会は睡眠不足！
健康のために最も大切なのは睡眠！？

こんな人は睡眠不足かも？

- 朝から疲労感がある
- 朝起きてからお昼前に眠くなる
- 午前中は頭がきちんと働かない
- 決まった時間に起きられない
- 一日中眠たい



睡眠は脳と体の休養、疲労回復、記憶の固定、免疫力の向上などの効果があり、睡眠不足になると自律神経系が乱れ心身が不安定になったり、生活習慣病や精神疾患、認知症のリスクを高め健康寿命を短くすると言われていいます。

また身体を傷められている方は、組織の修復が遅延するとされていますから、睡眠不足の方は、ぜひこのまま読み進めてください。

これで睡眠の質が改善！

睡眠の質を改善するにはいくつかの方法があります。ネットでも様々な方法が取り上げられていますが、ここからは私見も入りますが、簡単にできて効果的な方法をいくつか紹介させていただきます。

まず、いつも同じ時間に寝て起きること。そんな習慣をつけておくことで寝付きの悪さも改善します。また同じ時間に寝たり起きたりすることで体内時計も安定し、睡眠の質を高める可能性があります。

次にお昼に仮眠をとること。仮眠なので本当に寝ないことがミソ。時間は10分から20分がベスト。私も仮眠をとるようになってから、身体の疲労感が少なくなっただけでなく、仕事の効率も高まりました。

意外と…軽く一杯もヨシ。ビールなら350ml、日本酒なら1合、ワインならグラス一杯程度であれば、睡眠の質を高める可能性があります。ただ、お酒に弱い

方はもっと少ない方が良いです。逆に飲み過ぎてしまうと睡眠の質は低下してしまうので、その辺の塩梅は調整してみてください。

「睡眠の質を高める」とされている
注目のサプリメントGABAとは？

GABAとは、ガンマアミノ酪酸のことで脳内の神経伝達物質です。GABAは副交感神経の活動を促し、心をリラックスさせる効果があり、寝つきが悪い方の入眠や睡眠の質を高める効果があると近年注目の物質です。また、他にも成長ホルモンの分泌促進、中性脂肪の低下、ストレス緩和、集中力や認知力の改善、血圧低下作用、更年期障害の軽減など、様々な効果があり、医薬品としても承認されています。

GABAは睡眠中に体内で合成されるのですが、睡眠の質が悪いと合成量が減り、自律神経が乱れ、イライラすることも増えるそうです。

GABAを含む食材

チョコレート、発芽玄米、キムチ、納豆、じゃがいも、メロン、トマト、ブドウなどに多く含まれていますが、吸収効率や手軽さ、コストなどを考えるとサプリメントでの摂取がおすすめされています。

最適な睡眠時間は？

一般的に脳が休まるのに3時間、身体を休めるのに6時間とされていますので、基本的には6時間の睡眠が必要と考えられます。ただ、成長期の子供における睡眠時間は8時間とか10時間必要とされている文献もありますので、詳しくはまたご相談ください。

人生100年時代！小さなことの積み重ねがのちに大きな悪影響を及ぼします。今一度自分の生活習慣を見直してみてもいいかがですか(▽)！

捻挫

捻挫というのは、病名ではありません。関節をひねったことによって、関節をひねったことにより、**関節周囲の靭帯や筋肉、そして骨などの組織を損傷した状態**を指します。特に多いのが**靭帯損傷**です。

捻挫でレントゲンいる？

意外とレントゲンで映るものは少ないです。そのため、**レントゲンから判断できる病態も少ない**ということになります。

例えば、捻挫でレントゲンを撮っても骨折がなければ「異常なし」

ということで痛み止めと湿布を出されて終わるでしょう。

ちなみに、**小学生の捻挫の8割は骨折を伴っていると言われています**（**裂離骨折**）が、この場合の骨折はほとんどの場合、**レントゲンでは写りません**。

捻挫はエコーが第一選択

最近では超音波画像検査（エコー）の精度が飛躍的に上がり、整形外科でも導入が進んでいます。当院でも**最新のエコーを導入し**、捻挫などの外傷の患者さんに画像検査をおこなっています。

エコーで何が見える？

エコーでは、ほとんどすべての組織を捉えることができます。骨はもちろんのこと、**筋肉は筋線維まで見えます**。他にも神経や血管、炎症が起こっているかどうかも見ることができます。

そのため、**レントゲンでは写らない組織の損傷を見つけることができる**だけでなく、その損傷レベルまで把握することができます。特に捻挫でよく損傷する**「靭帯」はエコーで鮮明に見ることが**できます。

捻挫の施術方法は？

重症度にもよりますが、**軽傷であれば固定なし、もしくは包帯固定程度です**。中等度から重症の場合は、**ギプス固定**となります。

ただ、当院のギプス固定は異次元です。そもそも足首の少し上くらいまでしか固定せず、**なんとギプスが柔らかい**。そして**お風呂にも入れます**。そんな特殊な固定を約10日間行います。病態によって施術期間は異なりますが、**おおよそ3〜5週程度で改善が見込めます**。

捻挫された場合は、すぐに当院までご相談ください。

＼ オススメのお店とスポット /



「Aozora」

外観がスタイリッシュでおしゃれなバン屋さん。店内に入れば国産小麦を使用した多種多様のパンが陳列されています。すぐワクワクします。種類がありすぎてどれを買おうか迷ってしまうほど。

陳列もおしゃれでほんとに選んでみたいですね！ハード系のパンから惣菜系のピザ、スイーツ系、子供が喜びそうなアンパンマンのパンやイベントにちなんだアイシングクッキーなどもありました。とてもわくわくするお店なのでぜひ一度足を運んでみてください。人気のお店なのでぜひ事前に予約しておくのが売切れて困っていることもあるので早めに行くことをお勧めします。

住所 岡山市南区須野2-1-35
電話 086-262-5565
営業 7時〜17時（土日祝8時〜16時）
定休 月火



「らーめん2国」

神戸、加古川、明石で展開しているラーメン屋さん。とにかくニンニクがやばい！でも、ニンニク好きなら一度は行くべきラーメン屋です。

妻の勧めで先日初めて行きましたが、まさかのなんの…。でも食べ応えありましたね〜。ニンニクすげ〜。

関西方面へお出かけの際はぜひ立ち寄ってみてください。でも、次の日が休みの時に行ってくださいね。

詳細は以下のURL、もしくはQRコードからご確認ください。

URL
<http://nikoku.com/>



～ Information ～

キャッシュレス決済対応！



ついにじゅん整骨院でもキャッシュレスに対応できるようになりました。まだQRコード決済には端末が対応できていませんが、今後随時対応可能となります。

ご希望の方は、お支払いの際にお気軽にお声がけください。

院長の独り言…

先日、学会でこれまで研究してきたギプス固定に関する論文を発表し、その成果が評価され、**次期中国プロテクターでも発表する**ことになりました。数名の患者さんにもご協力いただき、この場を借りて改めて感謝申し上げます。

なお、今回の研究により、今後のギプス固定とその施術計画に大きな変化をもたらすことになりそうです。もう少しデータを蓄積して、さらに研究を進めたいと考えています。そしてより良い施術を常に目指し、患者さんに還元できるよう頑張っていきたいと思っております！

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 突き指や捻挫を早く治す方法はありませんか？

回答 はい、あります！突き指や捻挫は**靭帯を損傷している状態**ですから、靭帯の修復を促進する必要があります。ここで重要なのが**ビタミンC**、**鉄**、**亜鉛**です。これら3つの栄養素は靭帯を作るために最も重要な材料で、どれか一つでも欠けると靭帯の修復作業はうまくいかなくなってしまいます。

つまり、**突き指や捻挫をした際により早く改善を期待したい場合は「ビタミンC**、**鉄**、**亜鉛**を摂取するのが良いということです。さらに**タンパク質の摂取量を増やすことも重要**となります。詳しくは院長までお気軽にご相談ください。



2023年4月号
April

瓦版

月刊院内新聞

花粉
増加中!

花粉症とは?

免疫細胞が起す目や鼻、喉、皮膚の炎症のこと

抗生物質が腸内フローラを破壊!

免疫の暴走をコントロールしているのが、巷でよく聞く「**腸内フローラ**」と言うもの。腸内フローラとは、腸内に存在する約1000種類100兆~1000兆個の細菌のことで、**身体の免疫の要**となっています。つまり、**腸内フローラとは腸内細菌のこと**。

その腸内フローラは、病気やアレルギーの原因と考えられている**炎症を抑えている**のですが、、、この腸内フローラを破壊するのが**抗生物質**と言われていますのです。



ここ50年間で花粉症患者が増加の一途を辿っているのは、**免疫機能を可る健康な腸内フローラを破壊する抗生物質の使用が原因**と考えられています。

でも抗生物質は、肺炎や肺血症、結核、性感染症などの病気の治療には不可欠で、感染症による幼児の死亡率を大きく低下させることができます。ただ、人間の寿命を延ばした良薬である一方で、恐ろしい耐性菌を生み出してしまう脅威と、アレルギーや自己免疫疾患を増加させているとも言われています。

病院に行っても花粉症は治らない!

花粉症で病院に行くと薬をもらいますが、基本的に現在処方されている薬は鼻水を抑えたり、くしゃみを抑えるなどの対処療法です。だから薬を飲んででも症状を抑えることはできませんが、**花粉症の根本的な治療はできない**と考えられています。



たまねぎ、にんにく、ごぼう!

腸内フローラの中でも、**酪酸菌**が免疫系を発達させて不要な炎症を抑えるとされているので、この**酪酸菌を増やす**ことで花粉症そのものが改善される可能性があります。

酪酸菌を増やすには**フラクトオリゴ糖の摂取が有効**で**たまねぎ、にんにく、ごぼう、キクイモ、アスパラガスなどの野菜**に多く含まれています。

私の勧めは、ゴボウを毎日100g（半分から1本くらいの量）に玉ねぎ半玉程度の摂取です!

炊き込みご飯やスープ、しぐれ煮、かき揚げ、サラダも美味しそうですね。あ、牛丼にしたら子供たちも喜んでくれそうです!



この他にも、**クックパッド**で**ごぼう**と**玉ねぎ**を使ったレシピがたくさん出ていたので載せておきますので、ぜひ参考にしてみてくださいね!⇨



今年は花粉症の方はすごく症状が出ていて辛いと思います。今日紹介した**ごぼうや玉ねぎ**をはじめ、**ポリフェノールやビタミンC**の摂取も**花粉症に有効**と言われています。

せっかくマスクの緩和措置が出て、花粉症でなかなかマスクが外せない方も多くおられると思いますので、少しでも症状が緩和して、快適な日々が送れるようぜひ一度試してみてください!!

柔軟性

体は柔らかい方がいい!

という思い込み。みんな言うんですよね。でも、例えば**柔軟性と怪我の発生には関係がない**ことがわかっています。つまり、いくら柔軟性を高めても怪我はすると言うこと。ちなみに**柔軟性とスポーツのパフォーマンスにも関係がない**ことがわかっています。もちろん、柔軟性が求められる競技(バレエ、新体操など)は別ですがね。

むしろ硬い方がいい?

実は柔軟性があるということとは、**バネが柔らかい**ということ。逆に硬いと言うことは**バネが硬い**と言うこと。と言うことは、**柔軟性を高めると瞬発力は低下します**。なので、瞬発力は必要なスポーツをされている方は必要以上に柔軟性は高めることはしない方がおすすです。

でも柔らかい方が肩こりや腰痛になりにくくのでは?

確かにそんな気はするのですが、**柔らかい方でも肩こりや腰痛の人**

はいます。なので、柔軟性を高めたとしても結局肩こりや腰痛を改善することはできないのです。

じゃ、なんの効果もないの?

そんなことはありません! これだけ柔軟性を高めることに意味がないと言っておきながら、**実はちゃんと効果もあります**。

まず、柔軟性を高めるためにはストレッチをしますよね。このストレッチには**疲労回復効果や筋力の維持、向上などの効果があります**。また、リラクゼーション効果があるため、**脳や体のリフレッシュにも効果的**と報告されています。

目的を明確に!

ストレッチをこれから始めようと思った方は、まずは**なんのためにストレッチをすのか? 明確にしましょう!**そこが重要になります! 詳しくは院長まで、。。。

＼オススメのお店とスポット /



「BELK」

児島の王子が岳山頂付近にある、瀬戸内海を一望できるパティスリー兼カフェのなかフェ!夕方に行く夕日を見ながらゆったりした素敵な時間を過ごすことができます。名物の「チーズテリーヌ」は姉妹店「belk bakes&hafen(ベルクベイクスアンドハーフェン)」で手作りされていて、デンマーク産の濃厚クリームチーズにさわやかなレモンの風味を利かせた、しっとりした口当たりの上品なスイーツです。夕暮れ時だと少し湿気もきれないので、少し早めに行くのがおすすめ。ゆったりした時間を過ごしたい方はぜひ一度行ってみてください!

住所: 倉敷市児島唐琴町7
TEL: なし
営業: 10時~17時30分(17時LO)
定休: 無休



「下湯原温泉 ひまわり館」

湯原温泉は岡山でも有名な温泉。でも意外と知られていないのが、この**下湯原温泉**。

ひまわり館という道の駅的なところで、飲食もでき、特にジビエバーガーはオススメです。

それより何より、そのひまわり館の敷地には**涼風掛け流しの露天風呂**があり、女ながらの泉質。少しぬるめのトロとしたお湯はクセになります。しかも**ペットも入れれる温泉**があるのも特徴ですね。

湯原方面にお出かけの際には是非立ち寄ってみてください。湯原インターで下りたら突き当たりのT字の交差点を右折して3分くらいこのころにあります。

詳しくはこちらのQRコードからご確認ください。



～ Information ～

2324

この数字、花粉症予防にかかる最低費用です。実は、当院でも取扱している「**ボディメンテ**」を**2週間毎日**飲用することによって、**免疫力が高まり花粉症の予防や風邪の予防に効果**があるというデータが出ています。もちろん、その後も継続的に飲用することが良いとされていますが、大きな試合を控えている方や大事な会議を控えている方はぜひご活用下さい。まずは**2週間**です!

今日も、飲んでカラダをバリアする。

毎日の体調管理に

ボディメンテ

アレルギーフリー
乳糖不耐

乳酸菌
B240

2500
発酵
酵素



院長の独り言...

先月、エコーの認定資格試験を受け合格しました!基礎運動器系超音波技師という学会の認定資格です。何かが変わるわけではありませんが、エコーの技術・知識レベルが学会で認定されるということはとても嬉しいことです。これからもエコーの技術・知識は研鑽していき、より的確な病態把握ができるよう研鑽していきたいと思っております。

また、以前より進めてきたギブス固定に関する研究も終盤を迎え、あとは中国プロットでの学会発表のため、データ解析と論文を修正する段階となりました。もう一踏ん張りです!

院長、教えて!よくある質問 Q&A

質問 健康保険(保険者)からアンケートが届いたのですがどうすればいいですか?

回答: ご自身でわかる範囲でご記入いただいても結構ですが、よくわからない部分があったり覚えていないところがある場合は、当院までそのアンケート用紙をお持ちいただき、一緒にカルテを見ながらご記載いただけます。なお、アンケートが届いた場合は、遅れてもいいので必ず返信するようにしてください。

ご不明な点は、いつでもお気軽に当院までお問い合わせください。



2022年5月号
May

瓦版

月刊院内新聞



電気

こんな疑問ありませんか？

- ・いろいろな種類の電気があるけど何が違うの？
- ・電気ってホントに効果あるの？
- ・痛いぐらい強くした方が効く？



違いと効果

その疑問に
お答えします！

⇐ 干渉波

2種類の電流を干渉させる（ぶつける）ことによって、治療効果を引き出す電気。なので、**電気をつける場所は痛いところじゃなくて、痛いところを挟むようにつけます。比較的浅い部分の組織に有効です。**

<効果>

筋肉を動かして血流改善、疼痛抑制、動く範囲を改善



⇐ 立体動態波

カップの中を見ると1つのカップの中に3つも電極があります！この電気は3次元、つまり**立体的に電気を流す**ことができます。なので、干渉波より**かなり深く通電**できます。

<効果>

血流改善、疼痛抑制、動く範囲を改善、神経症状の改善、自律神経改善、炎症抑制



エレスアス⇐

何も感じないほどの微弱な電気。ビリビリ感じないけど、人体が損傷した時に体が治そうとして体内で発生する電流と同じ電流を流しているので、**通常の何倍もの速度で治療を促進**してくれます。何も感じないけどすごい電気！

<効果>

組織修復促進、高い疼痛抑制



高電圧治療器⇐

ハイボルテージとも言われ、電圧の高い電流を流すことによって、**体内にたくさんの電気を流すことのできる電気。特に痛みの軽減や腫れの改善に有効**で、野球選手やサッカー選手などのトップアスリートも使うほど。

<効果>

高い疼痛抑制、腫れの軽減



⇐ LIPUS (リーパス)

超音波の一種で、通常の超音波よりもすごく出力が弱いもの。弱いけどその効果はすごい！**骨折したところに週に3回以上当てていると、骨が40%も早くくっつく！靭帯の修復も早くなる**との報告も。

<効果>

骨癒合促進、靭帯修復促進、炎症抑制



この治療機は一方が高電圧治療と超音波治療ができる。ちなみに2つを同時に使用したコンビネーション治療も可能！

超音波⇐

人間の耳では聞くことのできない1MHz以上の非常に高い音（振動）を発生させ、**細胞の代謝を活性化**せたり、**組織の温度を上げる**ことができる超音波。皮下3~5cmという深い部分まで作用させることができる。

<効果>

組織の弾力性、柔軟性の改善、血流改善

⇨ 拡散型圧力波

世界65カ国で、注目を集めている最先端機器。大谷翔平選手をはじめ、多くのスポーツ選手に使用され、圧力波を当てることによって筋・腱の炎症による慢性的な痛み悩んでいる方々に特に効果的な治療機器です。

<効果>
組織の再構成、高い疼痛抑制



⇨ ポイント刺激 低周波治療器

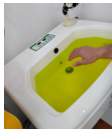
指や手首など小さな部位に通電できる物理機器。局所的に通電したい時にとても有効で、いろんなモードが搭載されているため、患者さんの病態によって使い分けしやすいです。

<効果>
疼痛抑制、血流改善

温浴装置 ⇨

簡単に言うと手を温めるもの。当院ではオンセンスという温熱効果の高い入浴剤を入れ、より血行が良くなるようにしています。

<効果>
高い血流改善効果



電気って意味あるの？と聞かれることがたまにあります。いかがだったでしょうか？少しは電気の効果や違いをわかっていただけたでしょうか？

ちなみに電気の強さは、基本的には気持ちいい程度で十分な効果を得ることができます。ただ、設定や目的などによって微妙に必要な強度は異なりますので、その際は私たちが「気持ちいいより少し強め」とな声がけさせていただきますので、ご安心ください。

電気は徒手では出来ないことをしてくれるため、徒手との相乗効果で早期改善に大変効果的です！でも、その電気が含まない場合や、通電中に気分が悪くなる場合もあるのですが、そのような時はすぐにスタッフに声をかけて下さいね。

＼ オススメのお店とスポット /

「ブラッスリープティモンタニユ」

北区番山町にある、地元野菜を使ったフレンチカブスの料理をカジュアルに楽しめる大人バー!

ここの「ビーフステーキオムライス」がどうしても食べたくなってきました。

ふわふわの卵と甘めのビーフステーキ、そしてホロホロのお肉との組み合わせが最高です!(*v*)ドリンクはコーヒーと紅茶がセルフサービスで、コーヒーゼリーもありました! 入浴のドレッシングは美味しくサラダが楽しめます!

他にもハンバーグや土日限定の「海老クリームオムライス」も人気みたいです。

お昼時に行くところだったので、予約をしておくことをお勧めします。あと、テイクアウトもできるそうなので、ぜひ一度行ってみてください!

住所 岡山市北区番山町2-12 ホームストハイツ 1F
電話 086-230-1969
営業 Lunch 11:30~14:30 / Dinner 17:30~22:00
定休 水曜日
駐車 無し(近くに沢山コインパーキング有り)



～ Information ～

OS-1のパウダーがおすすめ!

経口補水液のOS-1はご存知かと思いますが、実は水で溶かして飲むことのできるパウダータイプがあることはご存知でしょうか?

これからの時期はどこに行っても暑くなります。熱中症や脱水症状のリスクは高まります。特にスポーツをされている方は注意が必要ですが、試合や合宿にベットのボトルのOS-1を何本も持っていくのは重たいし面倒くさいですよね。そんな時にこのパウダータイプがおすすめです。ベットのボトルに粉と水を入れてシェイクするだけ!超簡単!



また、賞味期限が長いので私は防災セットの中にも入れています!この機会にぜひご検討下さい。

1箱10袋入 2,050円(税込)

院長の独り言…

ネットってすごいんですね。わからないことはネットで調べれば、大体のことはわかりますよね。いまは情報過多の時代。つまり、今は情報を得る時代ではなく、情報を選択する時代。故に情報量が多すぎて、何が本当で何が間違っているのかの区別ができなくなっているのです。なので、くれぐれもネット情報にはお気を付けてください。動画もです。ちなみに医療に関する情報のほとんどは間違っていると書かれています。正しい医療情報を見極めるためには、医療の知識が必要です。何か気になることがありましたらいつでもお気軽に、

院長、教えて!よくある質問 Q&A

質問 プロテインでスポーツしてなくても飲んだ方がいいですか?

回答 はい、私はお薦めしています。確かにプロテインで聞くとボディビルの方やスポーツ選手が飲んでいるイメージがありますが、最近では芸能人やモデルさんでもよく飲んでいるとテレビで言ってますね。そもそもプロテインは栄養補助食品です。飲んだからといってムキムキになるわけはありません。でも、筋肉の維持や骨粗鬆症の予防にはオススメです。特にホエイプロテインについては免疫力の向上や抗酸化作用など幅広い効果が期待できます。また、50歳以降の女性には特におすすめとなっているのですが、詳しくは院長まで!



2023年6月号
June

瓦版

月刊院内新聞



やす だ か ほ

安田遥歩です!

よろしくお願ひします!

5月8日から受付として勤務することになりました安田遥歩(やすだかは)です。よろしくお願ひします!



就活、大変だった..

私は今年3月に高校を卒業し、進学はせず卒業と同時に求職活動を行っていました。私は元々医療に関する仕事に興味があったので、高校では手話など福祉の授業やパソコンや電卓などの事務系の検定が取得できる授業などを受け、将来的には医療事務の仕事に就きたいと思っていました。

しかし、新卒で実務経験の浅さから、卒業してから行った求職活動の幸先はあまり芳しいものではありませんでした。たしかに、業界についてのある程度の知識と経験がある人と、業界未経験で右も左もわからない新卒の人を比べたら、選ばれるのはやはり前者なのかと、すこし苦い気持ちになりました。

見学で圧倒された

求職活動を始めて1ヶ月が経った頃、ご縁があり、じゅん整骨院に見学に行かせていただくことになりました。見学に行ったのは夜19時頃。夜にも関わらず院内にはたくさんの方がいて、たくさんの方が飛び交っていて、全体的に明るい雰囲気や圧倒されたのを今でも覚えています。

患者さんが院内から居なくなった頃、面接など堅いものではなくただ単に世間話をする機会を貰いました。ここはどういう整骨院なのかや、お互いの身の上話をしたり、最近どういうことをしているのかなどたわいもない話をしました。

じゅん整骨院の色?

その中で私がずっと気になっていた「必要な人材は経験豊富な人と全くの未経験の人、どちらを選ばれますか?」というある意味ずっと引っかかっていた質問をさせていただきました。院長は即答で「全くの未経験の人」でした。私はその答えに凄くビックリして、理由を尋ねたところ、「その方がじゅん整骨院の色に染まりやすいから」と言われました。今まで、即戦力になる人を雇った方がコストが良いのでは?と思っていた私にとって、じゅん整骨院の「時間をかけてここで働くのに1番通じ人材を育成する」という考えは全く新しいものでした。その考

えが生まれた瞬間、この整骨院で何としても働きたい!!という気持ちが膨れ上がりました。そしてすぐさま面接をお願いしました。

これから頑張るぞ!

面接の2日後、結果は合格との連絡が来ました!そして5月8日から入職させていただき、日々研修を積んでいます。

毎日、自分の課題を再確認する中で、院長からは新しいアドバイスを、山本先生からは私の足りないところを指摘して頂いたりしています。また、頑張ったところもちゃんと評価していただいているので、とてもやりがいを感じています。

これからもっと月日と経験を重ねて、じゅん整骨院の色に染まっていくことができればと思っています。

そして受付ではありますが、患者さんの症状改善に少しでも貢献できるよう、これからも努力していきますので、ご迷惑をお掛けすることもあるかもしれませんがどうぞよろしくお願ひします。

DATA

出身：岡山県倉敷市
誕生日：9月9日
星座：おとめ座
血液型：A型
趣味：絵を描くこと、かぎ針の編み物
スポーツ歴：バレーボールと卓球
好物：酸っぱいものと辛いもの



最近、整骨院の前が華やかになったことに気づかれましたか?

実は、当院の患者さんが定期的に綺麗にしてくれているんです!

一番手前の大きな葉っぱはなんとアボガドです! 珍しいでしょ? ちょっとみてみてくださいね~!

え？全然足りてないよ！ 水分摂取 やっぱ大事なの！

復習!! 以前に何度も掲載しましたが、最近患者さんとの会話の中で水分不足の方が多く、結構飲んでるんですよ～と言っている方でも話を聞いてみると、全然足りてない!! なんてこともあったので、改めて水分摂取について掲載させていただきます。

まずは基本から！

ご自身の水分摂取量をチェックしてみましょう！

$$\text{最低水分摂取量} = \text{体重} \times 30\text{ml}$$

プラス300～500mlが理想的な水分摂取量です。コーヒーとアルコールはノークウントですよ(“-”)

＼オススメのお店とスポット /



「芋びっぴ。」

様々なテレビ番組で紹介されている芋びっぴ。焼き芋は糖度50以上の強い甘みと、3ヵ月の長い熟成期間！焼き芋とは思えないくらい真実とあふれ出る蜜が特徴！綺麗で落ち着いた雰囲気の店内で、従業員さんは基本、中で作業しているようで、レジのベルを鳴らして呼びます。

どのメニューもほんとに芋が甘くてどれも美味しかったです。中でも「1mm網糸の紫芋とアイス」はお値段は強りますが絶品でした!(“”)

実際に目の前で芋を絞ってくれるので、絞られた紫芋がふわっと乗って舌触りもよく下のアイスと合って美味しいです！

芋好きにはたまらない一品!! 是非1度ご賞味下さい(“”)

住所：岡山市北区表町1-10-9
中2階9号ビル1F
定休：不定休
営業：11時～19時



院長の独り言…

最近は医療機器メーカーや所属団体からの依頼で講師を務めたり、学会で発表したりと何かと人前で喋る機会が増えてきました。喋るだけならいいんですが、やはり資料も必要で、最近はその作成に追われています。おかげで、自分の復習や再確認ができるだけでなく、より深く勉強することができていて、こうした機会を辱せてくれた方々に感謝です。

もちろん、他にも同時進行で色々トライしていることがあるので、少なくとも8月まではバタバタ。なので体調管理を考えて、私もプロテインとビタミンCを飲用中です(“”)

朝ご飯が大事！

適切な水分を摂取するようになると、お手洗いの回数が増えて困るという方もおられます。それは、もしかしたら朝ご飯に問題があるかもしれません。

というのも、朝ご飯の時にある程度の塩分を摂取しておかなければ、摂取した水分を体内に保つことができませぬ。なので、朝ご飯では味噌汁、焼き魚、漬物など塩分が含まれたものを摂取してください！



がぶ飲み注意！

1回の水分摂取で吸収できる水分量は200ml(コップ1杯分)程度。なので喉が乾く前にこまめに水分補給をするのがポイント。また、仕事に忙しくて飲んでる暇がない! という方は、すでに軽度の脱水状態になっている可能性もありますので、飲めるタイミングで経口補水液(OS-1など)の摂取をお勧めします。



筋肉が干からびる？

筋肉には全体の40%の水分が蓄えられています。水分摂取不足によって筋肉内の水分量も減り、筋肉が固くなり、痛みを誘発することもあります。水分をしっかり取るようにしただけで痛みがなくなった! と言われる方がいるほどです。

もう夏! ? っていうくらい5月で30℃を超える日があるなんてびっくりですね! なので今の時期からしっかりと水分補給をしましょう!

院長、教えて! よくある質問 Q&A

質問: “薬をやつ(メダリスト)”って一日何回塗ればいんですか?

回答: 何回でもOKです。メダリストには薬剤成分が入っていませんので、1日に何度塗っていただいても問題ありません。特に痛みが強い時は3～5度ほど重ね塗りをしてください。また、入浴後や運動後に塗っていただくと、より痛みの軽減につながります。なお、メダリストは使い切りです。空のチューブを当院までご持参いただければ、より安価で中身を詰めさせていただきますので、くれぐれも廃棄されないようお気をつけください。



2023年7月号
July

瓦版

月刊院内新聞



早期改善の UP TO DATE

ポイント①

水分摂取を心がける！

体内の水分は43%が筋肉内にあります。そのため、水分摂取量が減ると足がふったり、筋肉が疲労しやすくなったり、さらには筋肉を痛めやすくなってしまいます。

つまり、適切な水分摂取量を心がけることで、筋肉内の環境が整い、筋肉に関連した症状は改善しやすくなります。中には、「水分をしっかりとるようにしただけで腰痛が治った!」と言われた患者さんもおられたほどです。

適切な摂取量は体重1kgあたり30mlですから、50kgの方であれば1.5lほどの水分摂取が必要となります。

ポイント②

蛋白質を摂取する！

蛋白(タンパク)質は、壊れた身体の細胞を修復する過程でとても大事な材料です!

そもそも筋肉や内蔵をはじめ、血液、肌、ホルモン、免疫など、身体という組織を作るための原料は全て蛋白質ですから、その材料が無いことには修復は全く進みません。ですから、蛋白質をちゃんと摂取することで早期改善につながるのです。

蛋白質は肉、卵、魚、乳製品、大豆製品などの食品に多く含まれますが、適切な蛋白質量を摂取すると、結構な量を摂取しないとダメです。

※ 適切な蛋白質量

スポーツ選手	体重×2.0g
高齢者	体重×0.8~1.2g
一般の方	体重×1.0~1.2g

例えば、一般の方で体重が50kgの方であれば、50×1.1gとして日に55gの蛋白質を摂取しなければなりません。つまり、1日で右上の表(1コマ蛋白質5g)で言うと、11コマ程度摂取しなければならないということになります。

『少しでも早く良くなりたい!』

誰もがそう願っていると思います。当然、私たちも1日でも早く症状が改善する方法はないのか?と日々自問自答しながら知識や技術の向上に努めています。

しかし、早く良くなるためには私たちの力だけでは難しく、必ず患者さんのご協力も重要となります。

では、どうしたらいいのか?今日はその答えをお伝えさせていただきます。

魚	白身魚 100g(1.0g)	魚から 100g(1.0g)	魚の刺身 200g(2.0g)	エビ 中1尾 1尾(0.5g)	サバの味噌煮 1パック(100g)
肉	鶏むね肉 100g(1.0g)	豚もも肉 100g(1.0g)	赤身牛肉 100g(1.0g)	ハム 100g(1.0g)	ウィンナー 100g(1.0g)
豆	納豆 1パック(100g)	納豆 1パック(100g)	生揚げ 100g(1.0g)	黒豆豆腐 1パック(100g)	無糖豆乳 100g(1.0g)
卵	卵 1個(50g)	卵 1個(50g)	卵 1個(50g)	卵 1個(50g)	卵 1個(50g)
乳	牛乳 200g	ヨーグルト 100g	ヨーグルト 100g	ヨーグルト 100g	ヨーグルト 100g
主食	ご飯 200g	食パン 100g	うどん 100g	そば 100g	スパゲッティ 100g
菓子	カスタードプリン 1個(100g)	アイスクリーム 100g	シュークリーム 100g	カスタード 100g	小倉あんこ 100g

このように本来は食事から蛋白質を摂取するのが理想的ですが、なかなか難しい場合もあります。そんな時はいわゆる“**プロテイン**”がお勧めです。スポーツ選手が飲んでいるイメージが強いかもしれませんが、**プロテイン**は組織修復促進、炎症抑制、免疫強化など様々な効果が期待できる、スーパーフードです。

1回で約20gの蛋白質を摂取できてコストはたった130円なので、健康の維持増進も含めて自信を持ってお勧めします!

ポイント③

V.Cと鉄と亜鉛を摂取!

靭帯損傷の修復には、**ビタミンC(V.C)**と**鉄**と**亜鉛**を摂取すると**早期修復が期待できます!**理由は、靭帯はV.Cと鉄と亜鉛を材料にコラーゲンファイバーで作られているからです。じゃ、コラーゲンを取ればいいのでは?と思う方をおられるかもしれませんが、実はコラーゲンを摂取しても、胃で分解されてしまうため意味がないんです(;o;) コラーゲンは体内で合成されるものなので、その材料を摂取しなければならぬのです。

他にも**日常動作や睡眠なども非常に重要**です。詳しくは、担当の先生にご相談ください!そして二人三脚で早期改善を目指しましょう!

ストレッチは 本当にいいのか？

一般的に「ストレッチ」は多くの方が知っている運動の一つですが、実はストレッチにはどのような効果があって、どのように行えばいいか？そしてそもそも「ストレッチ」は本当に身体にいいのか？その真意について今日は解説していきたいと思ひます。

ストレッチの効果とは？

ストレッチには様々な効果があります。最も有名な効果は柔軟性の向上。他にも腰痛や肩こりの時にもストレッチは有効とされています。

確かに「柔軟性の向上」には効果があるとされていますが、実はそもそも柔軟性が痛みの発生や痛みの改善にどこまで効果があるのかという少し懐疑的です。つまり、柔軟性を上げる必要はないけど、ストレッチ自体はある程度の効果の期待できるといふふうには私に考えています。

ちなみにストレッチには、副交感神経を刺激してリラックスできた、筋力の維持・向上に効果が見られたり、疲労回復においても有効性が示されています。

ストレッチの2つの方法？

ストレッチの方法は、実は何種類もあります。その中でも基本となる2つのストレッチ方法をご紹介します。

一つは静的ストレッチ。これは柔軟性を高める効果があるとともに疲労回復効果も期待できる、いわば健康ストレッチです。方法は簡単。一箇所のストレッチで上半身であれば20秒、下半身であれば30秒、痛みのない範囲で反動をつけずに行います。

もう一つは、ショートストレッチ。こちらも疲労回復効果を始め、準備運動に非常に有効で、運動前に行うだけでなくと良いです。このストレッチは一箇所につき3〜5秒のストレッチを20〜30回繰り返します。

ストレッチほんとにいいの？

結果から言うと、ストレッチはとても身体に良いと思います。ですが、どんな目的でやるのか？そのためにどんなストレッチをするのか？ここをよく考えて行わないと、むしろ逆効果となってしまうこともあるので、詳しくはぜひ担当の先生に聞いてみてください。

＼オススメのお店とスポット！



「2626 DONUTS」

*22年10月OPEN！人気ケーキ店が手掛けたアメリカナイズの種類の豊富なカラフルドーナツがかわいい！

岡山の人気ケーキ店「アンフルール」が手がけたドーナツ専門店が敷地内にオープンしています！

アメリカンテイストに装飾されたトレーラーで、常時約14種類のドーナツが販売されています！粉の配合や揚げ時間にこだわり抜いたふわふわもちもち食感のドーナツは、見た目でも楽しめるようにとポップにかわいくトッピングされています。

また、YouTubeではショーケースのライブ配信をしており、その日のラインナップやドーナツの売れ具合が分かるので、ぜひチェックして行ってみてください(AH)

営業 11時〜17時
定休 火曜日
住所 岡山県岡山市北区今8-1-1

～ Information ～

夏バテにこれ！

夏バテの原因の一つにビタミンC (VC) 不足があります。暑いところや冷えているところを行き来したり、喫煙や飲酒によってVCを大量に消費します。

こうしてVCが体内で少なくなると疲労回復能力が低下して疲れが溜まったり、免疫力低下によって風邪をひきやすくなったり、肌の調子が悪くなったり睡眠の質が低下するなど、VC不足によって様々な症状が引き起こされます。

ただ、VCは食事から摂取することが非常に難しいため、当院で取扱している一回で2000mgのVCを摂取できるサプリメントをお勧めします。夏バテ以外にも疲労回復や肌状態の改善、韧带修復など多くの効果が期待できますので、詳しくは院長までご相談ください。



院長の独り言…

5月から7週連続日曜日にお仕事、他にも毎日いろいろあって6月は激務でした。でも、毎日ビタミンCをとっていたので、思ったより身体は疲れず元気モリモリ！6月29日には3年ぶりかな？久しぶりに解剖実習に参加してきました。

そんな中、当院は6月2日より法人化することができました。社名は「株式会社ANY RECOVERY」です。と言ってもじゅん整骨院はこれまでも通り何も変わりませんのでご安心を。会社のことについては、また近いうちにいろいろ詳しくお話ししますね。

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 突き指をしたんですが、見てもらった方がいいですか？

回答 はい、もちろんです。特に小学生の突き指は、その80%以上が骨折をとともなっていると言われてます。また、大人でも骨折している場合があります。ただ、私も昭和の人間なのでわかりませんが、昔は「突き指くちくち」という考えは誰もか思っているかもしれませんが、今は違います。突き指でもちゃんと固定して、ちゃんと施術しないと治りが悪く、後遺症も強るとされています。

突き指は当院が得意としてる症状の一つです。突き指をしたときは、できるだけ早めにご連絡ください。



【号外】 2023年9月7日 じゅん整骨院開院記念日

JUN OSTEOPATH OFFICE 14TH ANNIVERSARY

法人化 | 学会 | 優秀なスタッフ

株式会社ANY RECOVERY
Your life partner

●Philosophy

共に悩み、共に感じ、共に解決する

●Mission

関わる全ての人々の課題を一つでも多く解決する

●Mission Statement

常に学び、探求し、創造し、独自の価値を提供する

●Vision

あらゆる人々から必要不可欠な存在となる

●Value/Principle

More Logical
More Academic
And Originality

じゅん整骨院

The patient is family

Strategy

的確な病態把握からLogicalな施術を行う

column

この14年を振り返ることは、あまり意味をなさない。だから、ここでは先の話しようと思う。

正直、法人化して変わったことはほ



法人化

2023年6月2日、株式会社ANY RECOVERYを設立。これを契機に当社はトレーニングジム事業を展開予定。

ジムは代表取締役の黒川が念願していた事業の一つ。学生時代に細身だった黒川は、柔道で強くなるために毎日のように小さな町営のジムに通っていた。結果的に国体に出場し、さらに大学へ進学することができた。「ジムがなければ、柔道で活躍することはできなかった」と黒川は言う。その恩返しというか感謝も含め、ジム事業に進出することを決断した。

今後はこれまでの整骨院事業を中心に、ジム事業、そしてセミナー事業についても再開する見通しとしている。

学会

2023年1月22日、岡山県柔道整復師会主催の岡山学術大会にて、「足関節キャスト固定中の関節可動域から考える適切な足関節固定の検討-キャスト固定による可動域制動の限界と臨床的意義-」

とんどない。だけど、これからいろんなことにどんどん挑戦していこうと思っている。



右欄でも紹介させていただいた新規事業のトレーニングジムをはじめ、当然のことながら進化する整骨院として、整骨院への投資を怠らず、患者さんへのより良い施術を提供していきたい。

そして、今後も学会発表を重ね、柔道整復師としてレベルアップに努め、また、スタッフの育成にもより力を入れていきたいと考えている。

他にもいろいろ挑戦したいことは山のようにあるのだが、最終的に私が目指すのは、、、

「柔道整復師を憧れの職業に」

というのが、私の最終目標であり、夢である。自分の子供に「パパみたいになりたい！」そんな職業であってほしい。

法人化しても何も変わらない...と冒頭で言ったのは、私の信念、考え方は一切変わってないということ。

そんな私の想いにご協力いただける方は、ぜひ声をかけてください！

「柔道整復師になりたい！」

を目指して...

株式会社ANY RECOVERY
代表取締役 黒川 純

を発表。同年8月6日に開催される中国学術大会の発表者として選出され、中国学術大会では優秀賞を受賞した。さらに本年12月2～3日に名古屋で開催される第32回日本柔道整復接骨医学会学術大会で発表予定。

本研究は、キャスト固定中の足関節の可動域をモーションチャプチャで計測したもので、ソフトキャストとハードキャストで歩行中の制動範囲に明らかな有意差はみられず、どちらの固定でも問題ないということが示唆された内容である。この研究によって、足関節捻挫の固定において、より患者さんのQOLを考慮した最適な足関節固定が可能となる。なお、ハードキャストですら60%程度しか制動することができていなかった。ソフトキャストの今後に期待したい。

優秀なスタッフ

昨年4月に入職した柔道整復師の山本 鈴先生。何事も真面目で勉強熱心。ちょっと忘れっぽいところもあるけど、それも彼女の人間味がある一面かもしれない。

勉強熱心が故に体調管理に十分気をつけて、今後のじゅん整骨院を強く引っばっていく存在になることに期待している。おそらく、臨床知識のレベル言うとなすでに3年目の勤務柔道整復師レベルには達していると思う。



今年5月に入職したのは安田遥歩さん。高校卒業後、当院に入職。まだまだ不慣れな部分はあるけど、徐々に業務の遂行能力は向上中！

何かを始めるとついつい時間を忘れて取り組む姿勢は素晴らしい！

受付のプロを目指して、そしてじゅん整骨院の顔として活躍できる日を今から楽しみにしている。

今後最後に...

整骨院開業15年目に突入しますが、今後ともスタッフ共々、末長いお付き合いのほど心よりお願い申し上げます。

2023年8月号
August

瓦版

月刊院内新聞



ギックリ腰の正しい対処法

日常の何気ない動作で起こるギックリ腰。最近、特に腰を痛められて来院される方が多いので、今日はギックリ腰を始め、腰を痛めた際の対処法と、逆にやっちゃいけないことをお伝えします！



蛋白質摂取も大事！

肉を食べましょう！と言いたいところですが、ギックリ腰になったときは、**ホエイプロテインの摂取**をお勧めします。

ホエイプロテインは**抗炎症作用**や**組織修復促進**などの効果が期待できますので、少しでも早く治したい人にはお勧めです！当院でも、あのうろさい院長が作ったオリジナルの高品質なホエイプロテインを取り扱っていますので、気になる方はぜひお気軽にお声がけください。

痛めたらまずコレ！

まずは**アイシングを15分**！アイシングはこの**1回だけ**で、その後はもう冷やさなくてOK！ただ、アイシングはその**冷やし方が重要**です。アイシングで使用するアイスバックの作り方はこちら↓

- ①ポリ袋に氷を三分の1程度入れる
- ②氷と同量の水を入れる
- ③袋の中の空気を抜いて端をくくる



そして、この**アイスバックを直接患部に15~20分当**てます。痛いほど冷たいですが、2,3分経つと感覚なくなります。

※水囊や保冷材は熱伝導率が悪く、また保冷剤は凍傷のリスクもあるため、**アイシングには適していません。**

水分摂取も大事！

日頃から水分が足りてないと筋が硬くなり、身体を痛めたり、足がつったり、身体がだるくなったり、頭痛が出たりと、色々な症状が出てきます。

なので痛めたのももしかすると、水分不足が原因かもしれません。**最低水分摂取量は体重×30ml**(夏やスポーツをされる方は+500~800ml)です。**こまめな水分摂取**を心がけましょう！



これだけはやめて！

①安静

腰を痛めた時に安静にしていますか？？え？安静にするのがいいんじゃないの？と思われる方も多いと思いますが、これは大間違い！**安静はダメです！**腰が痛いからと言ってずっと寝ていると起き上がれなくなります。実は、痛い時こそ**普通の日常生活動作**をしていた方が**治りは圧倒的に早い**です！

②湿布、痛み止め

湿布を張ってくる患者さんはよく見かけますが、早く治したい場合はやめたほうが良いです。**湿布は組織の修復を遅らせる**ということが、すでに論文で報告されています。鎮痛効果はありますが、治りは遅くなります。そのため当院では、湿布と同じように鎮痛効果のあるメダリストというクリームを推奨しています。メダリストは鎮痛効果はもちろんのこと、血管を拡張させて血流をよくしてくれるため、結果的に治りが早くなります。

③サポーター

ギックリ腰になった時だけでなく、日頃から予防のためにサポーターをする方もおられますが、実はこれも間違いです！サポーターをしていると、腰にある関節の位置や筋肉の張力などの情報をリアルタイムに脳に伝えるセンサーが使われなくなり機能が低下します。その結果、脳が腰をうまくコントロールできなくなり、**重症化したり再発したりする可能性**があります。腰が痛いけどどうしても仕事をしなければならぬなど、やむを得ない時以外は、できるだけつけないようにして下さい。

割れた腹筋を作る！ 院長の鬼トレ講座

- ・腹筋ってなかなか割れない
- ・自宅ではそこまで腹筋を追い込めない
- ・腹筋にあまり負荷をかけられない

こんな感じで、腹筋を鍛えることに難しさを感じている方も多いのではないのでしょうか？

そこで今日は、院長が柔道現役時代に実際に行っていた**過酷な腹筋トレーニング**を紹介させていただきます。ただ、一点注意事項があります。

次の方はこの方法は実践しないでください。

- ・高血圧の方
- ・圧迫骨折をされている方
- ・腹部術後3ヶ月以内の方
- ・妊婦の方
- ・腰に強い痛みがある方
- ・その他（院長にご相談ください）



方法

- ①スタートポジションは写真のように。頭をあげ、膝は曲げた状態にします。
 - ②息を吐きながら、おへそを見るように赤い線まで起き上がる。※起き上がりすぎないこと
 - ③スタートポジションに戻る。※頭や肩が床につかないこと
- これをできなくなる限界まで何回も行います。限界までしたら1分休憩して、また限界までします。そして今度は30秒休んでまた限界までします。次は15秒、次は10秒、次は5秒という風に、休憩時間を減らしていきます。最後は5秒休憩して限界までを3セット行ってトレーニング終了となります。

この方法。次の日確実に筋肉痛になります(笑) いつもの腹筋に不満足な方は、ぜひ実践してみてください。

＼オススメのお店とスポット！



「ぶくぶく氷」

北区表町の千日前商店街で営業されていた「福祉障壁(ぶくぶくまんじゅう)」の店主が、かき氷専門店として2019年6月26日にオープンしたお店です！店内はとってもスタイリッシュな雰囲気、白を基調としたカウンター席は、SNS映えする写真を撮るのにもピッタリ！

ぶくぶく氷のかき氷はフワフワとろとろな口溶けで**おかやま産のフルーツ**の良さを存分に引き出したメニューが魅力です！時期や季節に応じてメニューも変わるのも、夏だけでなく他の季節でも1年中楽しめます！

さらに**お持ち帰りメニュー**もあるので、お家でゆっくり食べることもできます！ぜひ一度足を運んでみてください！

住所 岡山市北区伊福町1-15-19
第3本下マンション1F
電話 086-250-2992
営業 11:00～19:00
定休 火曜



「大山展望台 農園カフェ」

美作の湯郷温泉には行ったことがある人も多はずです。でも、その湯郷温泉を一望できるここ、大山展望台に車で30分かかるでしょうか？湯郷温泉から車で10分くらいあります。避暑地とまではいきませんが、私が行った7月中旬のとても暑い日でも比較的涼しかったです。特に10月から2月には**雲海も見え**るそうなので、ぜひ行って下さい！

私はいつも湯郷温泉にある農園カフェで**イチゴのかき氷**を食べてます！

大山展望台 cafe
住所:美作市巨勢656-1
頂上付近に無料駐車場あり

農園カフェ cafe
住所:美作市湯郷311-6
電話:0868-73-3380



～ Information ～

夏！常備しておこうOS-1！

熱中症対策、脱水症状に経口補水液は欠かせません。特にこれからの時期は、**熱中症と脱水症状は死に繋がりかねない重篤な症状**ですから、いかに予防することができるか、そして軽度の症状が生じたい際にいかに的確な対処ができるかが**大変重要**です。

大塚製薬工場が提供する経口補水液のOS-1はそんな時に活躍します。

水分摂取量が少ないなどと思ったときや、全身倦怠感、足がつるなど少しでも脱水症状が疑われる場合に摂取して下さい。

この夏、ぜひご自宅に家族の人数分のOS-1をご常備ください。アップル風味もあるよ！



院長の独り言…

8月6日に中国地区の学会にて「足関節ギブス固定中の関節可動域から考える適切な足関節固定の技法」というテーマで発表し、さらに12月にはこれを**全国の学会で発表**していきます。この論文は、「足首をギブス固定したとき、どれだけ関節が固定されているのか？」ということが実は分かっていなかったんですけど、それを計測し、さらに通常の硬いギブスと当院で使用している柔らかいギブスとで比較したものです。結果的には大差なく、当院で使用している**柔らかいギブスの有用性を示す結果**となりました！また色々報告させていただきました。

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 仕事中にギョッリ腰になったり、どこかを痛めたらず？
回答 基本的に**仕事中に怪我をした場合は、労災保険の適用**となる可能性がありますので、まずは怪我をしたことを上司に報告して下さい。その後は、当院に予約の連絡を下さい。

労災保険の適用と判断されれば、患者さんの窓口負担なく、施術を受けることができます。なお、労災保険適用の場合は、毎月当院へ労災保険申請書を出していただくことになります。ご不明な点がありましたら、いつでも当院までご連絡ください。



2023年9月号
September

瓦版

月刊院内新聞



整骨院に行くほどではないような…

動けないほど痛いわけではない…

明日大会があるから筋肉痛を早くなおしたい…

そんなちょっとした痛みの改善と、より早く症状を改善したいのであれば「メダリスト」がおすすめです！

とりあえず…これ塗っというて！

メダリストは筋肉痛や肩こり、腫れ、むくみ、関節痛、打撲、筋、靭帯損傷などの様々な症状の緩和に効果的です。

メダリストはクリーム状の塗る湿布のようなもので、適量を患部に塗り込みます。

あれ？でも先生は湿布はだめって言ってたんじゃ？と思った方は素晴らしい！じゅん整骨院の一員ですわ(笑)よく覚えてくれています！そうです、**湿布はだめです！**湿布の多くは経皮的消炎鎮痛薬と言って、抗炎症作用や鎮痛作用があるので、どうしても痛みが強い時はよいと思います。でも、近年の論文では、このような**消炎鎮痛薬は組織の修復を遅らせてしまう**ということが報告されています。おそらく全ての湿布がそのようなことはいないと思いますが、当院としてはあまりお勧めできません。

また本来、炎症や痛みというのは、損傷した組織にとっては大変重要な反応で

す、このような正常な反応があるから組織修復が速やかに行われると言われて

ちなみに当院で取り扱っているメダリストは、血管を拡張させて血流を改善し、**組織の修復環境を整えることによって治療を促進**します。使い方は指先に小豆大ほどの量を取り、擦り込むだけ。**3~5度ほど重ね塗り**するとよいです。少量でよいので、湿布をさいさい買うより経済的で、剥がれたり湿布特有の匂いがする事も少ないので気軽に使えます！

私は、よく立ちっぱなしで足がむくんで痛い時があるのですが、そんな時にメダリストを使うとすごく楽になります！

またスポーツ選手は**日頃の筋肉のケア、合宿や練習時の応急処置の一環として**使用されるもおすすめです！筋肉痛や疲労感を軽減してくれるので、スポーツ選手にとっては**コンディショニング**として使用されている患者さんも多いです。メダリストは受付にてご購入できますので、ぜひ使ってみてください！

捻挫とぎっくり腰の再発予防

一般的には、足首の捻挫もぎっくり腰も“再発”することが知られています。再発の原因は様々な言われていますが、実際に再発を予防できているというデータはありません。つまり、**患でささやかれている再発の原因は、誤っている**ということになります。例えば、運動不足とか筋力低下とか、それに姿勢とか…。これらは、あくまで想像でしょう。その根拠に、それらを改善しても再発していますし、そもそも科学的になぜそれが再発の原因となるのか？を説明することができないからです。しかし、当院では捻挫やぎっくり腰の再発予防に取り組む、再発率を劇的に低下させることができました！**一般的なぎっくり腰の再発率は1年以内で73%**と言われていますが、**当院で再発予防施術を行ったところ再発率は3.6%にまで低下**しています。なぜ、このような結果を出すことができたかという、再発する本当の原因を見つけれ出たからです。その原因というのが、**運動制御機構の破綻**です。施術では、この運動制御機構を改善していくのですが、ちょっと難しい話ですね。詳細は施術の際にちゃんと説明させていただきますが…。さらに、当院では**腰痛リスク検査**と言って、**腰痛が再発する可能性があるかどうかを判断することが出来る検査**がありますので、まずは腰痛リスク検査を受けてみてください。

これまで、何度もぎっくり腰や捻挫を繰り返されている方はぜひ一度ご相談ください。

骨折・捻挫・脱臼・靭帯損傷・突き指・肉離れ など じゅん整骨院はこのような外傷を得意としています！

え？骨折だったら絶対に整形外科 でレントゲンでしょ？

実はレントゲンで骨折を見抜ける確率は30%ほど。小さな骨折やヒビは多くの場合、レントゲンではなかなかうつらないんです。

じゃ、どうしたらいいのかという…エコーです。エコーの骨折診断率は99~100%と言われていています。そしてそのエコーを導入している病院や整骨院はまだまだ少ない。しかも病院では保険の関係もあり、あまり積極的にエコーで観察してくれません。

当院では骨折が疑われる場合は、積極的にエコーにて患部を観察して、骨折の可能性がある場合は専門の医療機関へ紹介させていただきます。

肩の脱臼や子供の肘の脱臼は病院？

脱臼を回復するには、専門的な知識と経験が必要となります。特に脱臼の回復は微妙な力加減と絶妙な角度

で引っ張らなければなりません。当院では、できるだけ患者さんへの負担がかからないように、回復時の痛みが少ない回復方法を選択しています。

捻挫、突き指もレントゲンじゃない？

レントゲンは骨しかうつりません。なので、レントゲンでわかるのは大きな骨折と骨に発生した腫瘍などです。つまり、捻挫や突き指の場合、レントゲンでは全くと言っていいほど異常所見は見られません。

捻挫や突き指、そして肉離れなどは靭帯や筋肉が損傷していますのでエコーが第一選択となります。ちなみに当院では、**捻挫や突き指の場合、全国でもあまり使用されていない特殊な固定方法を行っており、早期改善を図っています。**

怪我をされたらまずはご相談ください。



＼ オススメのお店とスポット /



「渡海屋 トカイヤ」

岡山駅徒歩5分、県産食材を使用したおばんざい料理をはじめ、豊富な一品料理がある居酒屋！

中でも私のおすすめは**おでん風牛すじ煮込み**です！しっかり煮込まれ、味がしみたお肉は絶品！大符は明るく面白い方で、店員さんもお愛がよく、アットホームな楽しい空間なんです。また行きたいと思う居酒屋です！肉も魚も美味しいのでぜひ行って下さい！

住所：岡山市北区本町2-13 竹広ビル3F
営業：月～日曜日、祝日、祝前日
18:00～翌0:00
料理L.O. 23:00 ドリンクL.O. 23:30
電話：050-5346-2200



「うどん有紀屋」

私の自宅近くにあるお店。最初は大量食堂的な感じになって思ってたんですけど…。実は最初に行ったのは妻と子供たち。おいしかったよ！という言葉に誘われるように私もスタッフと行ってみました。

私が頼んだのは天ざるうどんですが、他にもうどんを中心に、**井ものやセットも色々メニューがあってかなり悩みました。**もちろん、味もバッチリなので、ぜひ行って下さい！かなり遅くまであいてます！



住所：北区東古松485-6
営業：11:00～14:30
17:30～24:00
定休：日曜日
電話：086-232-0647

～ Information ～

【要確認】システム変更です

8月中旬より、当院のアプリにおきましてシステムアップデートが行われました。アプリ起動時、画面上部に「**プッシュ通知設定**」と表示されている場合は「**プッシュ通知設定**」をタップして「許可する」を選択してください。

表示されていない場合は、新たに以下のQRコードからアプリを再インストールしていただき、**ホーム画面に登録の上、「プッシュ通知設定」をタップして「許可する」を選択してください。**

ホーム画面への追加など、アプリについてご不明な点は、受付までご確認ください。

アプリの再インストールはこちらから



院長の独り言…

ご報告。2月に行われた岡山学会で選出され、8月に中国ブロック学会にてギプス固定に関する研究発表を行い、**優秀賞**をいただきました！そして今度は、また別の学会でもありますが、**12月に開催される全国の学会で発表させていただきます。**

今回の研究でわかったことは、当院のギプス固定方法であれば早期から荷重して歩行することが可能で、歩行しやすく拘縮しにくくということです。私の研究が最終的に患者さんの症状早期改善に繋がるといふ結果に大変嬉しく思うと同時に、**今度では全国に広げてより多くの患者さんのお役に立つことができたいと思っています。**



院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 先生の整骨院ではなんで画像がとれるの？

回答 超音波画像検査（エコー）を導入しているからです。ただ、エコーを使うためにはかなり詳細な解剖学を理解しておかなければ使いこなすことはできません。また、**院長は学会認定の基礎運動器系超音波技師という認定資格を取得しており、レベルの高いエコー実習を行うことができます。**ちなみに県内でエコーを導入している院は10院程度。そのうち認定資格を保持しているのは数名です。なお、エコーは骨折や靭帯損傷、肉離れなどをはじめとした様々な外傷の病態把握に重要で、近年ではレントゲンよりも有用性があると書かれています。



2023年10月号
October

瓦版

月刊院内新聞



いますぐご確認ください！

当院のアプリにおきまして**システムアップデート**が行われました。まだ最新のアプリに更新されていない方は、**必ずアプリの更新作業を行ってください。**

なお、ホーム画面への追加後は再度アプリを開いていただき、**プッシュ通知を許可**しておいてください。

何かご不明な点がありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

②ホーム画面への追加方法

[iPhone]



[Android]



ポップが出てこない場合

①まずはアプリを再ダウンロード！



②ホーム画面に追加

③プッシュ通知を許可

完了！

③プッシュ通知

アプリを起動して画面上部に「プッシュ通知設定」というメッセージが表示されましたらタップして、「許可」を選択してください。

許可していただくことで、混雑状況や商品の在庫など様々な情報を受け取ることができます。

じゅん整骨院のアプリが便利！様々な機能が集約！

全機能一覧

- ・電話
- ・WEB予約
- ・最新情報チェック
- ・対応可能症状チェック
- ・取扱商品チェック
- ・受付時間、休診日確認
- ・地図検索
- ・紹介機能
- ・緊急連絡先掲載
- ・ホームページ
- ・公式YouTube

まだアプリを入れていないのであれば、ぜひこのタイミングで当院のアプリを入れていただくことをお勧めさせていただきます。

このアプリを入れておくと、**WEB予約だけでなく、予約の急な変更や診察の予約も可能**です。また、**当院が休診の際に骨折や脱臼など大きな怪我をしたときに、緊急連絡先として院長に直接つながる電話番号も掲載**されているため、いざという時に役に立ちます。

面倒な登録は一切不要で、**QRコードを読み取っていただき、ホーム画面に追加するだけ**ですぐにご利用いただけますので、ぜひこの機会にご利用ください。



意外と知られていない… 整骨院にかかれないうとき

実は、あまり知られていないのですが、法律的に整骨院にかかれないう場合があります。なんか納得できない部分もあるのですが、事前に知っておくことは重要です。

よくあるパターンとして以下にまとめておきます。

こんな時は整骨院にかかれません！

- ・交通事故でまだ病院にかかっていない場合と
保険会社に連絡していない場合
- ・病院で骨折と診断されたとき
- ・同日に同じ部位を病院で診てもらったとき



交通事故にあってどこか痛めた場合は、先に病院にかからなければなりません。そしてその後、保険会社に当院にかかる事を伝えていただければ、当院にかかる事ができます！つまり…

事故 ⇒ 病院 ⇒ 保険会社に電話 ⇒ 当院

この流れを覚えておいてください！

「病院で骨折と言われました！早く治したいから整骨院にかかりたい！」そんな連絡が当院には多くあります。しかし、骨折と病院で診断を受けた場合は医師の同意（紹介状）が無いと整骨院にはかかることができないので注意が必要です。

ただ、「折れたかも!?」と思われた時はまずは当院にご連絡ください。というのでも、当院にはエコーがありますので骨折の判断・治療を受けることができますからです。また必要に応じて紹介状を書くこともあります。



また、当院への連絡で最も多いのが「病院に行ったけど湿布と薬をくれただけで全然治らない」「だから整骨院で治療を受けたい」という連絡。これについては当院にかかることができます。ただし、同日受診はできませんのでご注意ください。

いかがだったでしょうか？

自分には関係ないと思われる方も知識として知っていただければ、いつかどこかで誰かの役に立つかもしれないですね。

何かよくわからないことがあればいつでもお気軽にご相談ください。



＼オススメのお店とスポット /



「華菜屋 中華料理店」

岡山駅近くの本格的な中華とワインが楽しめる隠れ家的中華料理店です！明るい店内とディスプレイされたワインボトルがオシャレで女子会にもピッタリなお店です。

メニューが豊富でお値段もお手頃なので沢山の中華料理が味わえます。おすすめのランチメニュー、1000円以下でボリューム満点でコスパ◎です！追加で看板メニューの小籠包があるので、こちらもぜひ食べてみてください。ちなみにオススメの食べ方は、黒酢と生姜を添えて一口で食べる。これに勝る食べ方をまだ知りません。

住所 北区本町8-15本町プラザビル1F
電話 050-5845-5296
営業 火～日、祝日、祝前日
11:30～14:00 17:00～23:00
定休 月曜日



「びいふる」

The昭和の老舗喫茶店が、岡山駅前の香み屋敷の一角にあります。二次会まで時間がたっぷりあるので、たまたま入ったお店だったんですけど、なかなか良いお店でした。

基本的には喫茶店ですが色々なメニューがあるんですけど、夏だったからなのかなどうなのかな、マスターがやたらとソフトヨーグルトを押してくるんです(´_`;) どうもこの店のお勧めがソフトヨーグルトだそうです。

で、朝んだわけなんですけど、これがめっちゃおいしい！でも、本当に美味しかったです！ぜひ行ってみてください！

住所 岡山市北区本町2-13
電話 086-222-3621
時間 12:00～23:00
定休 月曜、第1・第3火曜日

～ Information ～

口コミを投稿するとエキナシから
Amazonギフトカード

1,000円分が
抽選で当たる!!

みなさまの幸福なご意見をお待ちしております。

※ 抽選方法は抽選が終了するまでお楽しみください。
※ Amazonギフトカードは抽選で1000円分が当たる場合があります。
※ Amazonギフトカードは抽選で1000円分が当たる場合があります。
※ Amazonギフトカードの抽選については <https://www.amazon.co.jp/gp/customer-stories/202309> をご確認ください。



応募方法

二次コードを読み込み
メールを送信。

店舗に口コミを投稿するだけ。

院長の独り言…

最近気づいたこと…。私はもう大人なので、校則とかはないということ。は？って思われたかもしれませんが…。なのでバマかけたりカラーしたりして、42歳になってやっとな髪の色で遊んでいます。これまでどことなく、校則的な髪色に縛られてたんですよ。でも、これまでしたことのない初めてのことにトライするって楽しいですね。

大人になって「初めて」のことが少なくてしょ？だからすごく新鮮！これですごく脳みそがいきまがします。これからも「初めてのこと」たくさんやっています！

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 どんなサプリを飲んだらいいですか？

回答 必要なサプリは、人それぞれ違いです。そもそもサプリメントは足りない栄養素をまかなうものですが、何かしらの栄養素が少ないと、様々な症状を引き起こします。

当院では、その症状をお伺いしてあなたに必要な栄養素を無料で指導させていただきます。食生活を見直したい、いろいろな症状で悩んでいる、偏食傾向、風邪をひきやすい、なかなか痛みが良くならないなど、何かお悩みの症状がありましたら、ぜひ「無料サプリメント検査」を受けてみてください。



2023年11月号
November

瓦版

月刊院内新聞



栄養とサプリメント

「個人差」っていうのよく聞きますが、その“差”の正体ってなにかご存知でしょうか？

“個人差”の正体とは？

例えば、同じように突き指をした中学生。A君は3週間で治ったけど、B君は3ヶ月かかったという事例があります。これはまさに個人差ですが、これだけ治療期間に差がついた理由は、実は**食事内容の違い**でした。同じような事例はたくさんあります。

身体>組織>細胞という風に、すべては細胞から成り立っています。だから、細胞が**栄養不足**であれば、個々の細胞はうまく機能しません。

つまり、栄養が足りないと病気になりやすくなるだけでなく、**当院の事例にもあるように組織の修復にも大きな影響を及ぼす**ということになります。

このように身体は、**口から摂取した食事によって作られて、その栄養によって機能している**ので、**個人差**というのはこの**食事**がもたらす結果なんです。

食事では取れない重要な栄養素

しかし、**食事だけでは十分な栄養素を摂ることは難しい**のが現状です。例えば**鉄**や**ビタミンC**は**食事から摂取することは難しい**栄養素と言われています。

そこで注目されているのが**“サプリメント”**です。サプリメントはスポーツ選手が摂取したり、美容のために摂取するものという印象があるかもしれませんが、**予防医学が発展している欧米やヨーロッパでは、ごくごく一般的に**摂取されています。



市販のサプリメントはダメ？

ただし、実は**市販されているサプリメントはお勧めできません**。なぜなら、**どれも含有量が多すぎないから**です。

また、どのような症状にどのような栄養をどれくらいの量を摂取したらいいかわからないため、**ネットからの情報を頼るしかありません**。しかし、**ネット情報の多くは誤っている**ため、**一般の方が何が正しい情報なのかを見極めることは非常に難しい**です。

さらに、**栄養は容量依存性に効果を発揮する**ので、**パッケージに記載されている摂取量の目安通りに摂取しても全く摂取量が足りません**、**正常に近づくだけの量を摂取しないと効果がでない**のです。

食事とサプリメント

あらゆる症状の早期回復には、**摂取する栄養素が非常に重要なファクター**となります。できる限り**食事**で必要な栄養を摂取しつつ、**足りない栄養素をサプリメントで摂取する**というのが最も効果的です。

症状の回復が芳しくない、早く症状を改善したいということはもちろんのこと、**どこの病院に行ってもなかなか良くならない症状や原因不明の症状でお悩みの方は、お気軽に院長までご相談ください**。

※国際オゾンモレキュラー(分子栄養学)医学所所属
日本プロテイン協会認定プロテインマイスター



保険診療 と 自費診療

整骨院では保険適応となる場合と適応とならない場合があります。そのため、患者さんからよくこのような問い合わせがあります。

- ・保険が「適用される」ときと「適用されない」ときって何が違うの？
- ・この症状は保険が適用できる？

そこで今月は、保険適応についての解説と保険適応としない場合の取り扱いについて詳しくお伝えさせていただきます！

まずは**整骨院で保険適応となる場合は次の通り**です。

- ・負傷原因が明確な場合
- ・慢性化していないこと
- ・組織が損傷していること

対象となるのは**骨・関節・筋肉**で、傷病としては**骨折、脱臼、捻挫、肉離れ、打撲**について整骨院で施術を受けることができます。

一方、**保険適応とならない場合は自由診療**となります。例えば、慢性的な肩こりや腰痛、かなり前に痛めた関節や筋肉の痛み、内科的疾患に併発して起こった症状などは自由診療となります。

自由診療は高い？

なお、当院では保険適応とならない様々な症状についても自由診療にて対応させていただいており、**施術費用は、自由診療でも2000円**

程度で受けることができます（初回のみ初検料2200円がかかります）。

また、自由診療では症状の原因を突き止めるための専門的な診察を行い、細かく病態を特定することでより的確な施術や**栄養指導**も行なっています。

まずはご相談を

「昔から腰が痛いよな〜」とか「昔から肩こりあるよな〜」と慢性的な痛みを訴えられる患者さんは少なくありません。

しかし、治療を受けていないケースが多く、そのほとんどは「もう治らんやろ〜」と諦めてしまっている方が多いのが現状です。

詳細な病態がわかれば、**完全ではないかもしれませんが症状を改善できる可能性があります**ので、このような症状でお困りの方はお気軽にスタッフまでご相談下さい！

＼オススメのお店とスポット／



鎌倉パスタ

久しぶりにパスタが食べたくなって行ってきました。鎌倉パスタといえばおいしいパスタもそうですが、**パンの食べ放題も魅力**のメモロパンが個人的にオススメです。焼きたてのパンに立ち会えるのがラッキーです。パスタは今回カルボナーラを注文。麺は太めのフェットチーネ。食べ応え抜群です。

お手頃価格でおいしいパスタとパンが食べたい時には、ぜひ行ってみてください！



住所・北区青江1-12-10
電話・086-801-2309
営業・11:00-22:00
定休・元日



Merci Moncher(メルシーモンシェール) 岡山店

大版・モンシェールが手掛ける「感謝」をコンセプトとした**カフェ&ダイニング**。「堂島ロール」などこだわりのスイーツやフード、ドリンクメニューがあります！

ケーキを店内で注文するとお皿に乗せるだけでなく、可愛くデコレーションして提供してくれます(*´)

店内も綺麗で落ち着いた雰囲気。席数も多い！お昼のランチも美味しくオシャレで楽しいです！ぜひ一度行ってみてください！

住所・岡山市北区駅前町1-8-18
イコットニコット1F 岡山駅徒歩2分
TEL:086-201-0130
営業:10:00-21:00
(フード・ドリンクLO19:30)
定休:施設の定休日に準じる

～ Information ～

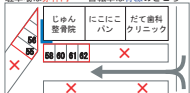
当院の駐車場について

当院の駐車場は、下の図の**赤枠の部分のみ**となっています。それ以外の場所は**マンションや他店の駐車場**となりますので必ずご確認のほどお願いします。

これまでに、当院の駐車場以外に停められて他店に迷惑をかけることになった事例や、マンションの駐車場に停められ、住人とトラブルになったケースもありますので、くれぐれもご注意くださいすようよろしくお願いします。

なお、駐車場内で起こった事故、トラブルは当院では一切の責任を負いかねますので、ご理解ご協力のほど重ねてお願いいたします。

駐車場は赤枠内へ 自転車は青緑のところへ



満車の場合はスタッフまでお声がけください

院長の独り言…

ここ最近では、**分子栄養学**について学んでいます。聞ききれない学問ですが、**栄養学**を分子レベルで考えるもので、**薬などを使わずに栄養で様々な病態を改善**していきます。当院に来られる患者さんにとっても**栄養**は大事な要素で、早くよくなる方とそうでない方の違いは、実は**栄養状態**の違いなんです。例えば、**鉄不足やタンパク質の摂取量が少ないと、筋肉の回復や関節の修復が遅れます**。この分子栄養学の知識をより一層深め、より質の高い施術と幅広い症状の改善を図っていきたいと考えております！

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 診断書は書いてもらえますか？

回答 はい、可換です。当院では、県民共済や各種傷害保険などの申請に必要な診断書を作成することができます。また、学校で負傷した場合は、学校保険の種類も作成できます。

なお、痛みのため会社を休まれた場合などに必要な書類については診断書ではなく、通院証明書もしくは傷病証明書と申しまして、診断書の整骨院バージョンのような書類を作成します。

何か文書が必要な場合は、お気軽に受付までお申し付けください。



2023年12月号
December

瓦版

月刊院内新聞



年末年始の受付時間

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

年末の受付は27日(水)まで、年始は1月5日(金)から受付となっておりますので、お間違のないようにお願いいたします。少し長い年末年始のお休みとなりますが、体調管理にはくれぐれもご注意ください。

“緊急時”はここに連絡！

休みに骨折や脱臼、捻挫などの怪我をしたり、何かお困り事があった際は、じゅん整骨院のアプリ内にある「緊急時連絡先」よりお気軽にご連絡ください。また、年明けのご予約はアプリから簡単にできますので、この機会に受付にありますQRコードを読み取り、アプリを入れておいてください。

2023年「研究」

今年のコンセプトは「研究」でした。コンセプト通り、昨年かを進めていたギプス固定に関する研究を1月に岡山学会で発表しました。そして8月には中国ブロック学会で発表し優秀賞をいただきました。さらに、これまでの集大成としてこの12月2日には全国の学会(日本接骨医学会)で発表してきました。

ただ、もう一つ研究したいことがあったのですが、これは手をつけられず今年を終えそうです。いや、でもまだ年末まで時間はあるし学会もないので、年末までちょっと頑張ろうと思います！

今年の取り組みとしては他にも、クレジットカード

決済の導入、エコーの学会認定資格取得、物理療法学会認定セミナー修了、国際オゾンモレキュラー学会(分子栄養学の学会)所属などに加え、エコーの講師や物理療法の講師、2つの研究会の運営も行いました。そして大きな変化といえば、法人化したことです。会社名は「株式会社ANY RECOVERY」です。法人化の手続きはすく大変でした！

2024年「猛進」

激しい勢いで突き進むこと。それが「猛進」です。いろいろなことに挑戦していると、うまくいかないことや不可能なことなど大きな壁に直面することは多々あります。そんなときは素早い判断と決断を下し、そして前に進まなければなりません。これまでも「猛進」的な人生でしたが、2024年はここをさらに意識した1年にしたいと考えています。

2024年の達成目標は、トレーニングジムの開業、学会発表、分子栄養学の知識向上、ホットバックグリードアップ、ASTRIM FIT(血中ヘモグロビン測定機器)の導入検討、オリジナル電極の開発など、現時点で来年に取り組むべきことは決めています。でも、結局のところ月日が進むにつれて、やりたいことはどんどん増えていくのですが…

こうして2024年は「猛進」というコンセプトのもと、電頭蛇尾とならぬよう、これまで以上にいろいろなことに挑戦し、研究し、勉強することで学術的なレベルアップを図りたいと思います。

来年もまたじゅん整骨院をよろしくお願ひします！

診察、検査のご予約について

どこか痛めて「診察してもらいたいな…」と思った際には、できるだけ早くに電話かネットから診察のご予約をお願いします。

ときどき院に連れて来られてから予約を確認される患者さんもおられるのですが、空いてないことも多いため、患者さんに長時間待っていた

くなどご迷惑をおかけすることがあります。ですから、できるだけ事前にご連絡かご予約をお願いします。なお、脱臼や骨折をされた場合は当院のアプリにある「緊急時連絡先」より早急にご連絡ください。最優先でご予約をお取りします。

なお、診察の種類は次の通りです。

初診

当院に初めて来院される時

再診

以前に当院を受療され、負傷が治癒もしくは治療が終了し、その後新たに発生した負傷のために受療するとき

追診

当院に通院中、別の部位を新たに負傷して受療するとき

プロテイン 価格改定

いつも当院オリジナルプロテインをご購入いただきありがとうございます。さて、昨今のあらゆる物価高騰の影響から、プロテインの販売価格を改定することとなりましたのでご連絡させていただきます。

物価高騰の詳細は以下の通りとなります。

◆原乳の価格上昇

乳牛の飼料価格上昇、飼料輸送費上昇、酪農人件費上昇

◆ホエイパウダー価格上昇

工場設備・運営費上昇（物価の上昇に伴う）、輸送費上昇（人件費+燃料費上昇）、コンテナ費用上昇、日本への船賃上昇

◆為替円安進行

◆国内費用上昇

国内陸路の輸送燃料費上昇、輸送用ダンボールの価格上昇、プロテイン包材およびチャック部分の価格上昇、同梱スプーンの価格上昇、ホエイパウダー以外の全ての素材価格上昇

これらの影響から、**4年前と比べ原価が約40.5%高騰**しています。以上を踏まえ、以下の通り販売価格を改定させていただきます。

1kg 6000円(税別)→6750円(税別)

250g 2400円(税別)→2680円(税別)

シェイカー 300円(税別)→340円(税別)

価格改定のタイミングは、次回ロットからとなります（現在の在庫分は旧価格）。

在庫状況をご確認のうえ、ご希望の方は早めにご購入のほどよろしくお願いたします。



なお、当院のオリジナルプロテインは常に改良を重ねており、今回のロットからは抹茶味、ココア味ともに甘さを控えつつ、**蛋白含有量は約15%増加**させることができました。

より健康的に、そしてより効率的に蛋白質を摂取されたい方は、**不要な添加物を一切使用していない当院のオリジナルプロテイン**をぜひご検討ください。

＼オススメのお店とスポット！



おむすびや 日向

土鍋炊きご飯のおむすびやで、店主1人でやられている小さな温かい雰囲気のお店です。**ずるおにぎりによってお米を変えている**ようで凄くこだわって作られています!!

おむすびや日替わりのお惣菜も置いてあります。当日事前予約でお弁当もできます!!

住所：岡山市北区春連町2丁目5-20
営業：11時～売り切れ次第終了
定休：Instagramの確認をお願い致します



メルク岡山

泉田の小道にある落ち着いた雰囲気のパン屋さん。パンはシューケースの中から**店主さん自ら取り出して**くれるシステムなので、パンは乾燥もなく、しかも清潔です。

おすすめのパンはリングのパンとベーコンチーズのエビです。リングはシャキシャキ感が残っているとジョーシード、ベーコンチーズのエビは、軽くトースターで温めるとチーズが溶けておいしさ倍増です。私も今度は焼きたてを狙って朝早くに行ってみようと思います。

住所：岡山市南区泉田388
電話：086-250-0636
定休：火、水
営業：8:00-18:00

～ Information ～

発熱ウォーマー始動!

今年も一気に冷え込んできましたね!というところで、今年も**発熱ウォーマー**の販売を開始しました!

「つけた人だけがわかる驚きの発熱力」というキャッチフレーズだけに、確かに実際に装着してみるとその温かさにびっくりします。

いろんな部位にうまくフィットするように6種類のラインナップがあります。

これらの部位は冷えやすいため、痛みがある場合はその痛みを増強させる可能性がありますから、できれば冷えないようにしておきたいのです。

寒気から、冷えたから痛みが出るのではなく、あくまで循環改善がある場合、幹部の温度が下がることによって神経が過敏状態になり、痛みが増強しているだけです。

発熱ウォーマーは特殊な素材により、患部を保護してくれる優れたものです。実際に試着することもできますのでぜひお試しください。

また、**品切れになることもある**ので、ご希望の方は**早めにお買い求めください**。



院長の独り言…

さて、今年もそろそろ終わりが近づいてきました。皆さんにとって2023年はどんな一年だったでしょうか?私は年始めに掲げた通り「研究」の一年でした。この記事を書いている11月29日はまだですが、今年の締めくくりとして12月3日には**全国の研究で成果を発表**していきます。そして、来年は気持ちを変え、またいろんなことにどんどん挑戦していこうと思います。特に**トレーニングジムの開業**に向けて尽力するつもりですが、当然の如く今年も患者さんの症状早期改善を図るための知識、技術の向上にもしっかりと尽力していこうと考えておりますので、2024年もじゃん整骨院をよろしくお願いたします。

院長、教えて!よくある質問 Q&A

質問 自分にどんなサプリメントがあるのか聞きたいんですけど診察で相談とかできませんか?

回答 はい、できます。当院では、**症状や血液検査の結果などから、不足している可能性のある栄養素を総合的に判断する無料サプリメント調査**を実施しております。

また、少しかけたいという方は、お気軽に院長までお尋ねいただければ回答させていただきます。お喜び、より詳しく聞きたい場合は無料サプリメント調査を、また、**症状が深刻な場合や病歴を明らかにしたい場合は通常の診察**を受けさせていただくことをお勧めします。

