



平成接骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

6月 CALENDAR

1(月)	衣替え 気象記念日	16(火)	和菓子の日 麦とろの日
2(火)	横浜港、長崎港開港記念日	17(水)	砂漠化干ばつと闘う国際デー
3(水)	測量の日 普賢岳祈りの日	18(木)	午前中休診 考古学出発の日
4(木)	虫の日 ローメンの日	19(金)	ベースボール記念日
5(金)	世界環境デー 落語の日	20(土)	午後休診 健康住宅の日
6(土)	午後休診 楽器の日	21(日)	1日休診 夏至 父の日
7(日)	1日休診 むち打ち治療の日	22(月)	日韓条約調印記念日
8(月)	バイキングの日	23(火)	沖縄慰霊の日 オリピックデー
9(火)	リサイクルの日	24(水)	UFO, 空飛ぶ円盤記念日
10(水)	時の記念日 商工会の日	25(木)	住宅デー 天覧試合の日
11(木)	傘の日 雨漏り点検の日	26(金)	国連憲章調印記念日
12(金)	児童労働反対世界デー	27(土)	午後休診 演説の日
13(土)	午後休診 鉄人の日	28(日)	1日休診 貿易記念日
14(日)	1日休診 世界献血者デー	29(月)	ピートルズ記念日 佃煮の日
15(月)	暑中見舞いの日	30(火)	ハーフタイムの日 集団疎開の日

大会間近の学生さんは、
お電話を下されば時間外でも診察致します
疲労回復には酸素ボックス

18日(木)は午前中休診です！午後は営業致します

カラダにうれしい

旬レシピ バナナトースト

今回はバナナを使った手軽な朝食メニューをご紹介します。バナナはそのままでももちろんおいしく食べられますが、ひと手間加えてトーストに。お好みのアレンジで、楽しくいただきます。

◇ 材料 (2人分)

食パン 2枚 バナナ 1~2本 ハチミツ 適量 シナモンパウダー 適量 バター (マーガリン) 少々

◇ つくり方

1. バナナは輪切りにします。
2. パンにバターを塗ってバナナをのせ、はちみつをかけてオーブントースターで焼きます。
3. 焼きあがったらシナモンパウダーを振りかけます。

- ☆ はちみつの代わりにメイプルシロップやママレードをかけてもOK
- ☆ バターの代わりにピーナッツバターを塗ってもおいしく仕上がります
- ☆ 砕いたナッツやアーモンドをのせると塩気がアクセントになります

あなたの街の接骨院です 脊柱側弯症 《せきちゅうそくわんしょう》

脊柱つまり背骨が、左右に曲がる病気のことです。

初めて耳にする方もいるかもしれませんが、100人に1~2人の割合で発症するといわれています。陸上男子100m世界記録保持者のウサイン・ボルトさん、水泳の寺川綾さんなど、トップアスリートがこうした障害を持っていることから、近年マスコミでも多く取り上げられるようになりました。通常、背骨は前後に曲がっていますが、この病気の場合は左右に曲がります。重症になると、内臓が圧迫されるなど、さまざまな障害が起きます。小中学生の頃に発症することが多い病気ですが、自覚症状がないため、見逃されるケースが多くあります。彎曲がひどくなると元に戻らないため、早期に発見して治療・矯正を行うことが重要です。平成接骨院では、カイロプラクティック・SOTにより骨盤・背骨などを矯正します。当院の得意分野です。

梅雨の季節に入ります。ジメジメとした日が続く、気持ちも滅入ってしまいがちです。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります！健康管理に気をつけ明るく元気に過ごしましょう。

当院お勧めの「酸素ボックス」で、心身ともにリフレッシュ！酸素ボックスは酸素カプセルの進化系で、県内の接骨院では初の試みです。負傷の早期回復・疲労回復・リフレッシュ・ダイエット・美容効果・ベストコンディショニングなどいろいろ効果があります。詳しくは、院内スタッフにお気軽にお問い合わせください。

公益社団法人 平成接骨院

整骨/手技療法 はり・灸 カイロプラクティック/酵素ボックス(県内初)
休診日 日曜・祝祭日 土曜午後

〒436-0222

掛川市下垂木 2240-3

電話 0537-22-8522

FAX 0537-28-7217

HP <http://heisei-bone.com>