



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。

## 8月 CALENDAR

1(土)	1日休診 自然環境クンテ-	17(月)	プロ野球ナイターの日
2(日)	休診 大相撲七月場所千秋楽	18(火)	高校野球記念日 太閤忌
3(月)	司法書士の日 ハサミの日	19(水)	俳句の日 バイクの日
4(火)	ピヤホルの日 ゆかたの日	20(木)	NHK 創立記念日
5(水)	世界ビルデー タクシーの日	21(金)	献血の日 噴水の日
6(木)	広島原爆忌 WWWの日	22(土)	午後休診 チンチン電車の日
7(金)	月遅れ七夕 花の日	23(日)	1日休診 白虎隊自刃の日
8(土)	午後休診 立秋	24(月)	ポンペイ最後の日 愛酒の日
9(日)	1日休診 長崎原爆忌	25(火)	即席ラーメン記念日
10(月)	1日営業します 山の日	26(水)	人権宣言記念日 ナビアの日
11(火)	選抜高校野球代替大会開幕	27(木)	『男はつらいよ』の日
12(水)	茜雲忌 君が代記念日	28(金)	テレビCMの日 パイオリンの日
13(木)	5時まで営業 月遅れ盆迎え火	29(土)	午後休診 ベルばらの日
14(金)	休診 専売特許の日	30(日)	1日休診 ヤミ金融ゼロの日
15(土)	休診 終戦記念日	31(月)	大相撲秋場所番付発表
16(日)	休診 月遅れ盆送り火		

10日(月)は1日営業致します

13(木)は5時まで営業致します

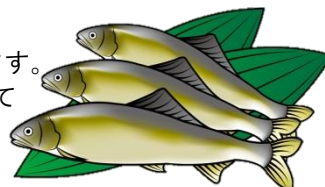
14(金)~16(日)は休診させて頂きます

カラダにうれしい

旬レシピ

焼きアユの炊き込みご飯

今回は旬のアユを使った炊き込みご飯をご紹介します。  
アユの旨みをご飯に染み込み、おいしくいただけます。  
アユは塩焼きが一番！という方も、ひと手間加えて  
晩ご飯のメニューにいかがでしょうか。



◇ 材料 (4人分)

アユ 4尾 米 2合 しょうが(みじん切り) 1片  
大葉(せん切り) 5枚 昆布(5cm角) 1枚 酒 大さじ2  
薄口しょうゆ 大さじ2 塩 小さじ1/2 みりん 大さじ1

◇ つくり方

1. アユはぬめりを取り、水洗いし、塩をふって両面を焼きます。
2. 炊飯器に洗った米を入れ、しょうが、酒、薄口しょうゆ、塩、みりんを入れてから水を足し、昆布、焼いたアユを乗せます。
3. 炊き上がったら昆布とアユを取り出し、アユの頭、骨、内臓を除いてほぐし、ご飯に混ぜ、器に盛って大葉を散らします。

### あなたの街の接骨院です

#### わきが

汗を多くかく夏。この季節になると、汗の臭いに悩む人が増えてきます。特に問題とされるのがわきが。正式には腋臭症(えきしゅうしょう)といえます。原因は、わきの下にあるアポクリン汗腺から出る汗にあります。この汗自体に臭いはありません。この汗に含まれる脂質などが毛穴や皮膚に生息する細菌のはたらきで分解されることによって、臭いが発生するのです。思春期以降に現れ、その独特の臭いから、本人だけでなく周囲の人にも不快感を与えてしまうため、精神的に辛い思いをしている人は少なくありません。対策としては、わきの下を清潔に保つことが第一。汗をきれいに洗い流す、下着をこまめに取り替える、アルコールで殺菌することが基本となります。制汗剤あるいはボトックス注射で汗の発生を抑える方法のほか、アポクリン汗腺を切除する手術も行われます。

夏季休暇として13日は5時までの営業、14日~16日は休診とさせていただきます。ご迷惑おかけしますがよろしくお願いいたします。

例年夏の甲子園が開催(今年は選抜の代替大会となります)されるこの時期、熱中症予防のためにも水分補給をこまめに行いましょう!

熱中症・夏バテには「酸素ボックス」がお勧めです。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な効果があります。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>