



平成接骨院が健康を大切に作るみなさんにお届けするニュースレターです。

9月 CALENDAR

1(火)	午後休診 防災の日	16(水)	競馬の日 ハビジョンの日
2(水)	宝くじの日 くつの日	17(木)	モノレール開業記念日
3(木)	ホームラン記念日	18(金)	かいわれ大根の日
4(金)	クラシック音楽の日 くしの日	19(土)	午後休診 苗字の日
5(土)	午後休診 国民栄誉賞の日	20(日)	1日休診 バスの日 空の日
6(日)	1日休診 妹の日 黒豆の日	21(月)	1日営業します 敬老の日
7(月)	CMソングの日 クリーナーの日	22(火)	1日営業します 秋分の日
8(火)	サンフランシスコ条約調印記念日	23(水)	海王星の日 万年筆の日
9(水)	菊の節句 重陽の節句	24(木)	清掃の日 曇の日
10(木)	カラーテレビ放送記念日	25(金)	藤ノ木古墳記念日
11(金)	公衆電話の日 愛国者の日	26(土)	午後休診 ワープロ記念日
12(土)	午後休診 マラソンの日	27(日)	休診 大相撲九月場所千秋楽
13(日)	休診 大相撲九月場所初日	28(月)	パソコン記念日
14(月)	メンズバレンタインデー	29(火)	日中国交正常化の日
15(火)	シルバーシート記念日	30(水)	クレーンの日 くるみの日

当院お勧め！酸素ボックス
 スポーツの秋
 怪我・疲労の早期回復
 リフレッシュ効果などに！

カラダにうれしい

旬レシピ しいたけのパスタ

今回ご紹介するのは、生しいたけを使ったお手軽パスタです。しいたけは、肉厚で傘があまり開いていないものがおすすめ。しめじやえのきなど、他のきのこを加えて秋らしい一品に仕上げるとおいしいですね。



◇ 材料 (2人分)

スパゲッティ 160g 生しいたけ 8個 ねぎ 2/3本 にんにく 2片
 赤唐辛子 1本 オリーブ油 大さじ2 しょうゆ 小さじ1 塩、コショウ 適量

◇ つくり方

- しいたけは石づきを取って薄切りに、ねぎは斜め薄切りに、にんにくはみじん切りに、赤唐辛子はヘタを取って種を取り除きます。パスタは時間通りに茹でておきます。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で炒めます。
- 香りが出てきたら、しいたけ、ねぎ、パスタを順に入れて炒め、しょうゆ、塩、コショウで味を調えます。

※お好みで他のきのこ、鶏肉、ツナなどを加えてもOK

あなたの街の接骨院です

足のしびれ

葬儀や法事に出席し、長時間正座をしていたら足が痺れて立てなくなった…そんな経験をお持ちの方は多いかと思います。

正座をすると足の血管が圧迫され、血流が悪くなります。これにより末梢神経が酸素不足になり、痺れという症状が現れるのです。言うまでもなくこれは一過性の症状。時間が経てば正常に戻ります。正座など原因が特定できて、すぐに治まるものであれば問題はありません。そうでない場合は何らかの病気が引き起こしている可能性が高くなります。腰椎椎間板ヘルニアや腰椎すべり症などがその代表例と言えるでしょう。いずれも神経が圧迫されることによって、足の痺れなどの症状が出てきます。ほかに、糖尿病や脳梗塞などが原因の場合もありますが、症状だけから病気を特定することはできません。一過性の痺れない場合は、精密検査を受けるようにしましょう。

暑さが和らぎ過ぎやすくなりますが、夏の疲れが出てくる季節でもあります。そんな時には「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。酸素カプセルとの大きな違いは、容量が大きくなったことです。腰や膝の具合が悪い方でも入室が楽になりました。中が広いので4人まで一緒に入ることもできます！ボックス内で電気治療やトレーニングを行うことも可能になりました。もちろん効果は以前以上に期待できます。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下さい。

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/酸素ボックス(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>