



平成接骨院が健康を大切にされるみなさんにお届けするニューズレターです。

5月 CALENDAR

1(土)	午後休診	メーデー	17(月)	世界高血圧デー	
2(日)	1日休診	緑茶の日	18(火)	国際親善デー	
3(月)	1日休診	憲法記念日	19(水)	ボクシング記念日	
4(火)	1日休診	みどりの日	20(木)	東京港開港記念日	
5(水)	1日休診	こどもの日	21(金)	小学校開校の日 探偵の日	
6(木)	国際ノダイエットデー	ゴムの日	22(土)	午後休診	ガールスカウトの日
7(金)	世界エイズ孤児デー		23(日)	休診	大相撲夏場所千秋楽
8(土)	午後休診	世界赤十字デー	24(月)	ゴルフ場記念日	
9(日)	休診	大相撲夏場所初日	25(火)	主婦休みの日 食堂車の日	
10(月)	街区表示板の日 地質の日		26(水)	東名高速道路全通記念日	
11(火)	長良川鵜飼開き		27(木)	日本海海戦の日	
12(水)	看護の日 海上保安の日		28(金)	国際アムネスティ記念日	
13(木)	カクテルの日 愛犬の日		29(土)	午後休診	こんにやくの日
14(金)	種痘記念日 温度計の日		30(日)	1日休診	ゴミゼロの日
15(土)	午後休診	沖縄復帰記念日	31(月)	世界禁煙デー	
16(日)	1日休診	旅の日			

1(土)の午後～5(水)まで休診

ご迷惑お掛けしますが
よろしくお願い致します

カラダにうれしい

旬レシピ

〇〇 わらびの炒め煮

今が旬の山菜、わらびを使ったお手軽メニューをご紹介します。調理前にアク抜きというひと手間がありますが、調理自体は簡単。サツとつくっておかずやおつまみにして、美味しく春を味わいましょう。

◇ 材料 (4人分)

アク抜きしたわらび 250g 油揚げ 1枚 ニンジン 1/4本
サラダ油 大さじ1

◇ つくり方

1. わらびは3~4cmの長さに切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをして細切りに、ニンジンは千切りにします。
2. フライパンを熱してサラダ油をしき、わらび、ニンジン、油揚げの順に炒めます。
3. 水、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、煮立ったら火を弱めて10分ほど煮ます。



あなたの街の接骨院です

五十肩《ごじゅうかた》

五十肩とは、その名の通り50代に起こりやすい肩の痛みを指します。40代でも同じような症状が見られることから、四十肩とも呼ばれています。正式な名称は「肩関節周囲炎」。通常の肩こりとは違います。老化によって引き起こされますが、原因ははっきりとわかっていません。肩を動かすと強い痛みが生じ、腕を上げたり捻ったりする動作がしにくくなります。じっとしていても痛みがあったり、夜中に痛みに襲われ眠れなくなるケースも。日常生活に大きな支障をきたす非常に厄介な病気です。痛みの強い急性期は肩を安静にすることと、薬を使って痛みを抑える治療が中心となります。その後、段階的に運動療法を行いながら治していきます。平成接骨院では、電気治療・操体法などを施し、関節を動かすことで治療をします。気がなりましたら当院でご相談下さい。

中高生のスポーツ選手達は夏の大会を目前に、日頃の練習にもより熱が入っていることだと思います。

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。

花粉も一段落し、やっと爽やかな季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので健康管理には充分気を付けましょう。何かありましたら平成接骨院でご相談下さい。

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>