



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ズレターです。

6月 CALENDAR

1(火)	衣替え 気象記念日	16(水)	和菓子の日 麦とろの日
2(水)	横浜港、長崎港開港記念日	17(木)	砂漠化干ばつと闘う国際デー
3(木)	測量の日 普賢岳祈りの日	18(金)	考古学出発の日
4(金)	虫の日 ローメンの日	19(土)	午後休診 ベースボール記念日
5(土)	午後休診 世界環境デー	20(日)	1日休診 父の日
6(日)	1日休診 楽器の日	21(月)	大相撲七月場所番付発表
7(月)	むち打ち治療の日	22(火)	日韓条約調印記念日
8(火)	バイキングの日	23(水)	沖縄慰霊の日 オリンピックデー
9(水)	リサイクルの日	24(木)	UFO、空飛ぶ円盤記念日
10(木)	時の記念日 商工会の日	25(金)	住宅デー 天覧試合の日
11(金)	傘の日 雨漏り点検の日	26(土)	午後休診 オリエンテリングの日
12(土)	午後休診 恋人の日	27(日)	1日休診 演説の日
13(日)	1日休診 鉄人の日	28(月)	貿易記念日 パフェの日
14(月)	世界献血者デー	29(火)	ピートルズ記念日 佃煮の日
15(火)	暑中見舞いの日	30(水)	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

カラダにうれしい

旬レシピ トマトとアボカドのマリネ

旬のトマトとアボカドを使ってマリネをつくります。調理は簡単、栄養価は満点。トマトの赤とアボカドの緑がマッチし、彩りも鮮やか。蒸し暑さで食欲が落ちたときにおすすめのさっぱりイタリアンです。

◇ 材料 (4人分)

トマト 2個 アボカド 1個 新たまねぎ 1/4個 バジル 少々
オリーブオイル 大さじ2 酢大さじ2 塩小さじ1/2 黒コショウ 少々

◇ つくり方

1. トマトは湯むきし、アボカドは皮と種を除き、それぞれひと口大に切ります。新たまねぎは薄切りにします。
2. みじん切りにしたバジルとオリーブオイル、酢、塩、黒コショウを混ぜます。
3. 2にトマト、アボカド、新たまねぎを加えてあえ、冷蔵庫で30分以上冷やします。



あなたの街の接骨院です 脱臼《だっきゅう》

骨と骨を繋いでいる関節が外れた状態を指します。「骨違い」と呼ばれることもあります。起こりやすいのは、肩、あご、肘、膝、股関節など。ラグビーや柔道など関節に強い力がかかりやすいスポーツをする際に多く生じます。外れ方の程度によって、完全脱臼、不完全脱臼(＝亜脱臼・関節が外れかかった状態)、陳旧性脱臼(脱臼した状態で新たな関節が形成されてしまったもの)の3種に分類されます。また、脱臼には一度起こすと癖になりやすいという厄介な特徴があります。脱臼を起こした場合は早く元の状態に戻さねばなりません。処置が遅れると手術が必要になることもあります。指を脱臼した際に自分で引っ張る人がいますが、かえって危険です。必ず専門家に診てもらいましょう。平成接骨院では、整復・固定・リハビリなどを施し、早期回復を図ります。

梅雨の季節に入りました。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も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>