



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。

## 7月 CALENDAR

1(木)	山開き 海開き	17(土)	午後休診 理学療法の日
2(金)	半夏生 ユネスコ加盟記念日	18(日)	1日休診 大相撲七月場所千秋楽
3(土)	午後休診 通天閣の日	19(月)	女性大臣の日 北壁の日
4(日)	休診 大相撲七月場所初日	20(火)	月面着陸の日 ビリヤドの日
5(月)	ビキニスタイルの日	21(水)	神前結婚記念日
6(火)	サラダ記念日 零戦の日	22(木)	1日休診 海の日
7(水)	七夕 サマーバレンタインデー	23(金)	1日診療します オリンピック開幕
8(木)	質屋の日 中国茶の日	24(土)	午後休診 劇画の日
9(金)	ジェットコースターの日	25(日)	1日休診 最高気温記念日
10(土)	午後休診 ウルトラマンの日	26(月)	幽霊の日 キューバ独立記念日
11(日)	1日休診 真珠記念日	27(火)	スイカの日 政治を考える日
12(月)	ラジオ本放送の日	28(水)	世界肝炎デー 地名の日
13(火)	盆迎え火 生命尊重の日	29(木)	アマチュア無線の日
14(水)	検疫記念日 廃藩置県の日	30(金)	プロレス記念日 梅干の日
15(木)	盆 中元 大阪港開港記念日	31(土)	午後休診 パラグライダー記念日
16(金)	盆送り火 駅弁記念日		

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

カラダにうれしい

### 旬レシピ イカのわた味噌焼き

今が旬のスルメイカを使ったシンプルなお一品をご紹介します。わた（内臓）まで美味しくいただくことができます。ビールや日本酒のおつまみに最適。夏のアウトドアメニューにもおすすめです。

#### ◇ 材料 (2~3人分)

スルメイカ 2杯 長ネギ 1/2 本 ごま油 適量 [合わせ調味料] 白味噌 大さじ2 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 ニンニク(すりおろし) 1片

#### ◇ つくり方

1. イカの下足とわたを取り出し、洗ってキッチンペーパーで拭きます。
2. イカは食べやすい大きさに、長ネギは小口切りにします。ワタは合わせ調味料と混ぜます。
3. フライパンにごま油を敷いてイカを炒め、調味料を絡めます。ネギを散らして完成。

※材料をアルミホイルに乗せてトースターやグリルで焼いてもOK。イカは焼きすぎると硬くなるので注意しましょう。



### あなたの街の接骨院です

#### 関節リウマチ

手足をはじめとする関節が炎症を起こし、痛みや腫れが現れる病気。進行すると関節が変形を起こし、日常生活に支障をきたすようになります。息切れやだるさ、食欲不振など、関節以外の全身に症状が出ることもあります。リウマチという言葉は、ギリシア語の「リューマ（流れ）」に由来。かつては、痛みの原因が頭部から流れ出る悪い液体にあると考えられていました。身体の免疫機能に異常が生じ、自分の身体の組織を異物とみなして攻撃してしまうことに原因があるとされていますが、詳細はまだ明らかになっていません。30代以上で、男性よりも女性に多く発症します。残念ながら根治する方法は見つかっていません。薬物で炎症・痛みを緩和し、関節の破壊を防ぐことがおもな治療となります。当院では痛みを和らげるために運動療法・電気治療・超音波温浴・光線療法・はり・灸などで対処します。

東京オリンピックがよいよ開幕します。コロナ禍での開催ということで賛否両論ありますが、各競技の選手の健闘をお祈り致します。

暑い日々が続きますが、こまめに水分補給をし、元気に夏を過ごしましょう！

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>