



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。

8月 CALENDAR

1(日)	1日休診 自然環境クンデー	17(火)	プロ野球ナイターの日
2(月)	金銀の日 ホコ天記念日	18(水)	高校野球記念日 太閤忌
3(火)	司法書士の日 ハサミの日	19(木)	俳句の日 バイクの日
4(水)	ピヤホルの日 ゆかたの日	20(金)	NHK 創立記念日
5(木)	世界ビルデー タクシーの日	21(土)	午後休診 献血の日
6(金)	広島原爆忌 WWWの日	22(日)	1日休診 チンチン電車の日
7(土)	午後休診 月遅れ七夕	23(月)	白虎隊自刃の日
8(日)	1日休診 立秋	24(火)	ポンペイ最後の日 愛酒の日
9(月)	1日診療します 高校野球開幕	25(水)	即席ラーメン記念日
10(火)	道の日 宿の日	26(木)	人権宣言記念日 ナビアの日
11(水)	ガンバレの日 圓朝忌	27(金)	『男はつらいよ』の日
12(木)	君が代記念日	28(土)	午後休診 テレビCMの日
13(金)	休診 月遅れ盆迎え火	29(日)	1日休診 ベルばらの日
14(土)	休診 専売特許の日	30(月)	大相撲秋場所番付発表
15(日)	休診 終戦記念日	31(火)	方広寺鐘銘事件の日
16(月)	月遅れ盆送り火		

9日(月)は祝日ですが1日営業致します

13日(金)~15日(日)は休診とさせていただきます

カラダにうれしい

旬レシピ ○○○ ゴーヤのナムル

今が旬のゴーヤ。日よけとして育てている方も多いかと思いますが。今回はゴーヤを使った韓国風惣菜をご紹介します。苦味に程よい辛みが加わった大人の味が楽しめます。口あたりがあたりしているの、食欲の落ちる夏にぴったりです。



◇ 材料 (2~3人分)

ゴーヤ 1/2本 塩 少々 にんにく(すりおろし) 少々 ねぎ(みじん切り) 2cm しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 ごま油 大さじ1/2 コチュジャン 大さじ1/3 白ごま 大さじ1/2

◇ つくり方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、薄くスライスします。
2. 塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷水で熱をとり水気を絞ります。
3. にんにく、ねぎ、しょうゆ、みりん、ごま油、コチュジャンと和えます。
4. 器に盛って白ごまをふります。

あなたの街の接骨院です

更年期障害

「更年期」とは、女性の閉経を挟んだ前後の約10年間で、45~55歳くらいにあたります。この時期、卵巣からのホルモン(エストロゲン)分泌が低下する一方で、その分泌を促すホルモンが分泌されるため、ホルモンバランスが乱れます。これによって自律神経が影響を受け、身体症状となって現れるのです。その症状は、ほてり、のぼせ、動悸、耳鳴り、便秘、食欲不振、しびれ、手足の冷え、鬱などさまざま。改善法として、ホルモン療法や薬剤、生活改善などが行われます。酸素ボックスに入るのも効果的です。平成接骨院でお気軽にお問い合わせ下さい。ただ、更年期障害は年齢による一過性のものなので、「治す」というよりも「乗り切る」というイメージで捉えることも大切です。また、この症状は女性だけでなく、40代以上の男性にも起こることがあります。

夏季休暇として13日~15日まで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致します。

夏の甲子園が開催されるこの時期、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>