



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スレターです。

10月CALENDAR

1(金)	衣替え 法の日 印章の日	17(日)	1日休診 カラオケ文化の日
2(土)	午後休診 国際非暴力デー	18(月)	統計の日 冷凍食品の日
3(日)	1日休診 ドイツ統一の日	19(火)	日ソ国交回復の日
4(月)	世界動物の日 古書の日	20(水)	リサイクルの日 新聞広告の日
5(火)	レジ袋ゼロデー 時刻表記念日	21(木)	あかりの日 国際反戦デー
6(水)	国際協力の日	22(金)	平安遷都の日 パラシュートの日
7(木)	盗難防止の日 バ・コードの日	23(土)	午後休診 電信電話記念日
8(金)	足袋の日 木の日	24(日)	1日休診 国連デー
9(土)	午後休診 世界郵便デー	25(月)	民間航空記念日
10(日)	1日休診 目の愛護デー	26(火)	原子力の日 反原子力デー
11(月)	1日休診 リンゴの唄の日	27(水)	ティンパ・アズ・デー 読書の日
12(火)	豆乳の日 芭蕉忌	28(木)	速記記念日 日本ABCの日
13(水)	麻酔の日 引っ越しの日	29(金)	インターネット誕生日
14(木)	鉄道の日 PTA 結成の日	30(土)	午後休診 香りの記念日
15(金)	たすけあいの日 人形の日	31(日)	1日休診 ハロウィン
16(土)	午後休診 世界食糧デー	11/1	大相撲十一月場所番付発表

11(月)は**1日休診**とさせていただきます
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 栗ごはん

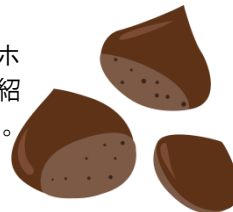
秋の味覚として古くから親しまれている栗。上品な甘さとホクホクとした食感が特徴です。今回は定番の栗ごはんをご紹介します。美しい彩りと、ほんのり甘い香りが食欲をそそります。新米と一緒に炊いて、秋の美味しさを満喫しませんか。

◇ 材料 (4人分)

米 540ml (3合) 栗 (鬼皮付き) 400g 酒 大さじ2 みりん 大さじ1
塩 小さじ1 黒ごま 適量

◇ つくり方

1. 米は洗ってザルに上げ、30分ほどおきます。
 2. 栗は熱湯に浸して鬼皮を柔らかくした後、包丁で鬼皮と渋皮を取り、4つに切ります。
 3. 米を炊飯器に入れ、酒、みりん、塩と水を加え、栗を乗せて炊きます。
 4. 炊き上がったたら軽く混ぜ、器に盛り付けて黒ごまをふります。
- ※米に少量のもち米を混ぜて炊くと、もちりと仕上がります。



あなたの街の接骨院です

シンスプリント

正式名称は「脛骨(けいこつ) 過労性骨膜炎」。簡単に言うと、すねの部分の炎症のことです。「シンスプリント」という言葉自体はじめて目にしたという方も少なくないかもしれませんが、スポーツ、なかでも走ることが多い競技ではよく起こる障害なのです。運動量が急に増えたことなどが原因で脛骨を覆う骨膜が炎症を起し、すねの下部に鈍い痛みが生じます。炎症とはいえ、ひどくなると日常生活に支障を来したり、場合によっては疲労骨折に繋がる場合があるので決して侮れません。10代に多く見られますが、近年はマラソンプームに伴い、大人にも増えているようです。発症した場合は、まず練習量を減らすことが第一。練習後にアイシングをするのも有効です。予防には、筋力と柔軟性を高めることが大切。平成接骨院では電気治療やテーピング等で対応します。また酸素ボックスで疲労回復を図り、早期回復を目指します。

昨年に引き続き、今年も秋祭りの無い寂しい秋となってしまいました。

非常に残念ですが気を落とさず、来年こそは盛大なお祭りが開催できることを祈って頑張りましょう！！

当院では「酸素ボックス」がお勧めしております。

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腰や膝の具合が悪くて入りにくかった方も楽にご利用できることや、同時に4人まで可能な事やボックス内で電気治療やトレーニングを行うことが可能になったことで、利用方法が大きく広がりました。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>