



平成ニュースレター 2021年11月号

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。

11月 CALENDAR

1(月)	大相撲九州場所番付発表	16(火)	幼稚園記念日 自然薯の日
2(火)	阪神タイガース記念日	17(水)	ドラフト記念日 将棋の日
3(水)	1日休診 文化の日	18(木)	音楽著作権の日 土木の日
4(木)	ユネスコ憲章記念日	19(金)	鉄道電化の日 農協記念日
5(金)	津波防災の日 縁結びの日	20(土)	午後休診 産業教育記念日
6(土)	午後休診 お見合い記念日	21(日)	1日休診 早慶戦の日
7(日)	1日休診 知恵の日	22(月)	いい夫婦の日 ポタンの日
8(月)	レトケンの日 いい歯の日	23(火)	1日休診 勤労感謝の日
9(火)	119番の日 換気の日	24(水)	進化の日 オペラ記念日
10(水)	技能の日 エレベーターの日	25(木)	金型の日 OLの日
11(木)	介護の日 公共建築の日	26(金)	ペンの日 いい風呂の日
12(金)	洋服記念日 皮膚の日	27(土)	午後休診 更生保護記念日
13(土)	午後休診 いいひざの日	28(日)	休診 大相撲九州場所千秋楽
14(日)	休診 大相撲九州場所初日	29(月)	議会開設記念日
15(月)	七五三 着物の日	30(火)	鏡の日 本みりんの日

当院お勧め！酸素ボックス

怪我・疲労の早期回復
リフレッシュ効果などに！

カラダにうれしい

旬レシピ

りんごのソテー

旬のりんごをソテーにさせていただきます。使うのは酸味の強い紅玉やジョナゴールドがおすすめ。火を通すことで酸味が抑えられ、甘みがアップします。肉料理の付け合せや、デザートにぴったりです。

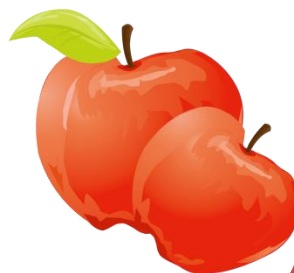
◇ 材料 (2人分)

りんご(紅玉など) 1/2個 バター 小1 砂糖 大きじ1 白ワイン 大1
レモンの搾り汁 大きじ1

◇ つくり方

1. りんごは皮つきのまま6~8等分のくし切りにし、芯を除きます。
2. 鍋にバターを溶かしてりんごを入れ、両面をサッと焼きます。
3. 砂糖、白ワイン、レモンの搾り汁を入れ、絡めながらあめ色になるまで火を通します。

※肉料理の付け合せにはそのまま、デザートにはお好みでシナモンやバニラアイスなどを添えてどうぞ。



あなたの街の接骨院です

むずむず脚(あし)症候群

奇妙な名前ですが、これはれっきとした病名です。初めて目にしたという方も、どんな病気なのかはイメージできるかと思いますが。その名の通り、脚がむずむずするといった不快感が現れるのが特徴。じっとしているときや横になっているとき、特に夕方から夜に症状が出ます。近年、睡眠障害の原因として注目されるようになってきました。患者数は200万~500万ともいわれ、その中で高い割合を占めるのが女性。直接命にかかわる病気ではありませんが、睡眠が妨げられるなど、日常生活に大きな支障をきたします。原因はまだ明らかになっていません。そのため、治療は薬物で症状を抑える対症療法が中心となります。また、食生活などの改善で症状が抑えられることも期待できます。まだ認知度の低い病気ですが、脚の表面に異常を感じる方は、診察を受けてみるのが良いかもしれません。

年賀はがきの販売が始まり、段々と冬の訪れを感じますね。空気が乾燥する季節になってきます。手洗いうがいを徹底し、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。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人まで可能なこと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。季節の変わり目で体調を崩さないよう健康管理に気を付けましょう。何かありましたら当院でご相談下さい。

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>