



# 平成ニューズレター 2021年12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ズレターです。

## 12月 CALENDAR

1(水)	映画の日 いのちの日	17(金)	飛行機の日
2(木)	全国防災デー 安全カミソリの日	18(土)	午後休診 国際加盟記念日
3(金)	国際障害者デー 奇術の日	19(日)	1日休診 国際南々協力デー
4(土)	午後休診 血清療法の日	20(月)	デパート開業の日
5(日)	1日休診 国際ボランティアデー	21(火)	回文の日 バスケットボールの日
6(月)	姉の日 音の日	22(水)	労働組合法制定記念日
7(火)	神戸開港記念日	23(木)	東京タワー完工の日
8(水)	対米英開戦の日	24(金)	大相撲初場所番付発表
9(木)	国際腐敗防止デー	25(土)	午後休診 クリスマス
10(金)	三億円事件の日	26(日)	1日休診 プロ野球誕生の日
11(土)	午後休診 ユニセフ創立記念日	27(月)	ピーターパンの日
12(日)	1日休診 バッテリーの日	28(火)	官庁御用納め
13(月)	ビタミンの日	29(水)	シャンソンの日
14(火)	赤穂義士祭 南極の日	30(木)	午後休診 地下鉄記念日
15(水)	年賀状受付開始	31(金)	1日休診 大晦日 大祓
16(木)	電話創業の日 紙の記念日		

年始は4日(火)より診療致します(午前診療のみ)

### 1/4(火)より診療致します。(午前のみ)

	30	31	1/1	2	3	4
午前	○	×	×	×	×	○
午後	×	×	×	×	×	×

### あなたの街の接骨院です

#### 坐骨神経痛

背骨と足の骨の間で体を支えているのが骨盤。その一部の坐骨から足先に延びている神経が坐骨神経。これが刺激を受けることによって生じる痛みやしびれのことを坐骨神経痛と言います。ただ、この名前は症状を指すもので、病名ではありません。原因は、神経の圧迫、椎間板ヘルニア、骨盤のゆがみ、腫瘍、ウイルスなどさまざま。痛みや痺れだけでなく、歩行が困難になったり排尿障害・排便障害に陥るなど重い症状を来すケースもあります。症状が現れたら病院で診察を受け、まず原因を確かめることが不可欠。治療は、マッサージ、運動療法、コルセットの着用といった保存療法が行われます。平成接骨院では、その他に牽引療法・カイロプラクティック・鍼灸などで対応します。場合によっては手術が必要になります。ストレッチなどの運動を生活に取り入れることで予防に繋げることもできます。ただし、専門家の指導の下、無理のない範囲で行うようにしましょう。

今年も残すところわずかとなりました。やり残してしまっていることはありませんか？寒い日が続きますが風邪などひかないように体調管理には気を付けましょう。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。心身ともにリフレッシュして2022年を迎えましょう！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 カイロプラクティック/酵素ボックス(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>

カラダにうれしい

### 旬レシピ ぶり大根

今回ご紹介するのは、ぶりの定番料理でもあるぶり大根。脂が乗った寒ぶりに、同じく旬の大根をあわせてつくります。美味しさはもちろん、栄養価も二重丸。



#### ◇ 材料 (2人分)

ぶり(切り身) 2切れ 大根 500g 【A】水カップ 1+1/2 しょうゆ大さじ 3 酒 大さじ 1 みりん 大さじ 2 砂糖 大さじ 1+1/2 しょうが 1片

#### ◇ つくり方 (大根を電子レンジで加熱しておくで調理時間を短縮できます)

1. ぶりは1切れを3つに切って沸騰した湯に入れ、すぐに氷水にとって水気を切ります。
2. 大根は皮をむいて乱切りにし、しょうがは4~5mmに切り、ぶりと一緒に鍋に入れて強火にかけます。
3. 煮立ったらアクを取り、【A】を入れて落し蓋をし中火で30分間煮ます。
4. 粗熱をとって味をなじませた後、再度強火にかけて煮詰めます。