



平成ニュースレター 2022年1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。

1月 CALENDAR

1(土)	1日休診 元日 初詣 年賀	17(月)	防災とボランティアの日
2(日)	1日休診 初夢 初売 初商	18(火)	都バスの日 振袖火事の日
3(月)	1日休診 戊辰戦争開戦の日	19(水)	空気清浄機の日
4(火)	午後休診 御用始め	20(木)	大寒 二十日正月
5(水)	囲碁の日 いちごの日	21(金)	初大師 初弘法
6(木)	官公庁御用始め 小寒	22(土)	午後休診 ジャズの日
7(金)	七草の節句 爪切りの日	23(日)	休診 大相撲初場所千秋楽
8(土)	午後休診 平成スタートの日	24(月)	郵便制度施行記念日
9(日)	1日休診 大相撲初場所初日	25(火)	日本最低気温の日
10(月)	1日休診 成人の日	26(水)	文化財防火デー
11(火)	鏡開き 蔵開き 塩の日	27(木)	国旗制定記念日
12(水)	スキーの日 桜島の日	28(金)	逸話の日 初不動 初荒神
13(木)	ピース記念日	29(土)	午後休診 人口調査記念日
14(金)	飾納 どんと焼き	30(日)	1日休診 3分間電話の日
15(土)	午後休診 小正月 上元	31(月)	晦日正月・晦日節
16(日)	1日休診 禁酒の日		

体調不良・寝不足・二日酔いなどの
新年会疲れには
酸素ボックスがお勧め！

カラダにうれしい

旬レシピ 春菊とベーコンのパスタ

お正月料理に飽きたら、イタリアンはいかがでしょう。今回は、鍋のイメージが強い春菊を使ったパスタをご紹介します。独特の香りを持つ春菊とベーコンの旨みがマッチし、ちょっと大人の味に仕上がります。



◇ 材料 (2人分)

春菊 1/2束 ベーコン 2枚 สปาゲッティ 160g ニンニク 1片 赤とうがらし 1本
オリーブオイル 大さじ 2 塩・コショウ 適量

◇ つくり方

1. 春菊は約 5センチの長さに、ベーコンは 1cm幅に、ニンニクは薄くそれぞれ切ります。赤とうがらしは種を除いて小口切りにします。
2. 鍋にたっぷりの湯に塩を少し加え、สปาゲッティを茹でます。
3. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火で加熱し、赤とうがらし、ベーコン、春菊を順に入れてさっと炒め、塩・コショウを加えます。
4. สปาゲッティをフライパンに入れて強火でさっと混ぜます。

あなたの街の接骨院です

冷え性

暖かい部屋の中にいるのに、なぜか体が温まらない。特に手足が冷たい…そんな感覚を覚えるのが冷え性。何らかの原因で血行が悪くなり、体の隅々の毛細血管まで温かい血液が行き渡らなくなるために起こります。性別では男性よりも女性の方が多く見られます。また、地域・気候に関係なく症状はあらわれます。字を見てもわかるように、冷え性自体は病気ではありません。でも、身体の冷えからさまざまな病気や体調不良が引き起こされる場合があるので、決して油断はできません。特効薬はありませんが、日常生活の中で症状を改善することはできます。紙幅の都合で詳細は省きますが、入浴、食事、運動、睡眠などがポイント。「冷えは万病のもと」とも言います。平成接骨院では、運動療法・温浴・酸素ボックス・マッサージなどで対応していきます。

あけましておめでとうございます。皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

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。

寒い日々が続きますが健康管理には気を付け今年も元気に過ごしましょう。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
ブラクティック/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>