



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。

## 2月 CALENDAR

1(火)	プロ野球キャンプ ニオイの日	16(水)	天気図記念日 寒天の日
2(水)	情報セキュリティの日	17(木)	中部国際空港開港記念日
3(木)	節分 大豆の日	18(金)	嫌煙運動の日 エアメールの日
4(金)	立春 ビートルズの日	19(土)	午後休診 プロレスの日
5(土)	午後休診 プロ野球の日	20(日)	1日休診 普通選挙の日
6(日)	1日休診 ブログの日	21(月)	日刊新聞創刊の日
7(月)	北方領土の日 フナの日	22(火)	世界友情の日 猫の日
8(火)	事始め・針供養 テーマークの日	23(水)	1日休診 天皇誕生日
9(水)	服の日 福の日 漫画の日	24(木)	鉄道卒の日 月光仮面の日
10(木)	簿記の日 ニットの日	25(金)	夕刊紙の日 斎藤茂吉忌
11(金)	1日営業致します 建国記念の日	26(土)	午後休診 2.26 事件の日
12(土)	午後休診 ダウインの日	27(日)	1日休診 女性雑誌の日
13(日)	1日休診 苗字制定記念日	28(月)	大相撲三月場所番付発表
14(月)	聖バレンタインデー		
15(火)	春一番名付けの日		

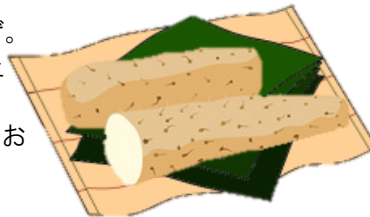
## 11日(金)1日営業致します

寝不足・疲れ・体調管理などには  
酸素ボックスがおすすめ！

カラダにうれしい

### 旬レシピ 山芋の磯辺揚げ

海苔を使った代表的な料理のひとつ、磯辺揚げ。すりおろした山芋を包んで揚げ、カラッと仕上げます。もっちりとした食感が特徴。お酒のおつまみやおかずにぴったりの一品です。



#### ◇ 材料 (2人分)

山芋 120g 焼き海苔 2枚 片栗粉 大さじ1 揚げ油 適量

#### ◇ つくり方

- 山芋は皮をむき、すりおろし、片栗粉を混ぜます。
- 四等分した海苔に乗せて巻き、170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げます。
- お好みで塩、天つゆ、わさび醤油でお召し上がりください。  
※山芋はできるだけ粘りの強いものをお使いください。  
分量も適宜調整してください。

### あなたの街の接骨院です

#### ○脚(おーきゃく)

○脚とは、真っ直ぐ立ったときに膝と膝の間が大きく開き、脚が○の形をした状態を指します。

日本人の8割とも9割とも言われており、決して珍しいものではありません。「がに股」と混同されることがありますが、両者は全く別のもです。○脚は大腿骨(太ももの骨)が内側にねじれるのに対し、がに股は外側にねじれて起こるのです。特に女性は、スタイルに影響するため気にする方が多いようです。でも、○脚は単にスタイルの問題にとどまりません。これが原因で変形性膝関節症、腰痛、冷え性、むくみ、不妊症などを引き起こす恐れがあるのです。改善方法には、体操やストレッチ、マッサージなどさまざまなものがあります。普段の立ち方や座り方、歩き方を意識することも大切です。平成接骨院ではカイロプラクティック療法での骨盤矯正を施し、治療をしていきます。

寒さがより厳しくなりました。寒さで背中が丸くなっていませんか？背骨の歪みは、自然治癒力の低下に繋がります。平成接骨院で骨盤・背骨のバランスを整え、内面から健康になりましょう！

当院お勧めの「酸素ボックス」で、心身ともにリフレッシュするのもおすすめ！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>