



平成接骨院が健康を大切にされるみなさんにお届けするニューズレターです。

## 3月 CALENDAR

1(火)	労働組合法施行記念日	17(木)	漫画週刊誌の日
2(水)	ミコの日 遠山の金さんの日	18(金)	選抜高校野球開幕 彼岸入り
3(木)	ひな祭り 耳の日	19(土)	午後休診 ミュージックの日
4(金)	ミシンの日 サッシの日	20(日)	1日休診 LPレコードの日
5(土)	午後休診 サンゴの日	21(月)	1日休診 春分の日
6(日)	1日休診 世界一周記念日	22(火)	地球と水を考える日
7(月)	警察制度改正記念日	23(水)	世界気象デー
8(火)	国際女性の日	24(木)	彼岸明け 世界結核デー
9(水)	記念切手記念日	25(金)	プロ野球開幕 電気記念日
10(木)	東京都平和の日	26(土)	午後休診 カチュシャの歌の日
11(金)	パンダ発見の日	27(日)	休診 大相撲三月場所千秋楽
12(土)	午後休診 モスの日	28(月)	シルクロードの日
13(日)	休診 大相撲三月場所初日	29(火)	マリモ記念日
14(月)	ホワイトデー 数学の日	30(水)	国立競技場落成記念日
15(火)	靴の記念日 万国博デー	31(木)	教育基本法公布記念日
16(水)	国立公園指定記念日		

当院のおススメ 酸素ボックス  
怪我・疲労の早期回復・ダイエット  
リフレッシュ効果も期待できます！

カラダにうれしい

### 旬レシピ しじみ汁

しじみを使った定番料理、しじみ汁。旨味と栄養がたっぷりです。アクセントには、こちらみつばを使います。シンプルな料理ですが、コツを踏まえて美味しく仕上げましょう。

#### ◇ 材料 (4人分)

しじみ 300g みそ大さじ3 昆布 1枚 酒小さじ1  
水 700cc みつば適量

#### ◇ つくり方

- しじみは薄い塩水につけて砂抜きし(1~2時間)、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。みつばは2cmの長さに切ります。
- 鍋に水、しじみ、昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、煮立ったら弱火にしアクを取ります。
- みそを溶き入れて酒を加え、お椀に盛って、みつばを散らします。  
※身を味わいたい方は、殻が開いたところまでざるに上げ、先にお椀に入れておきます。また、しじみを大小より分けておいて、小をダシ用、大を食用に使い分けるのも一つの方法です。



### あなたの街の接骨院です

#### 三叉神経痛《さんさしんけいとう》

三叉神経とは脳神経の一つで、脳から眼・上顎・下顎の3方向へ分かれる神経を指します。この神経が圧迫されることによって痛みが起こります。

原因は、血管の動脈硬化、脳腫瘍、帯状疱疹などさまざま。痛む場所は神経の位置にあたる額、眼、頬、上顎、下顎、歯など。ものを噛むときや歯を磨くときなどに瞬間的に激しい痛みが走ります。基本的に痛みが長く続くことはありませんが、何度も繰り返し襲ってきます。日常生活に支障をきたすほど深刻なケースも少なくありません。また、再発しやすいという厄介な特徴も持っています。

発症しやすいのは一般に中高年、女性。薬の服用、ブロック注射、手術等によって治療が行われますが、まずは原因をしっかり突き止めることが大切です。平成接骨院では、カイロプラクティック・鍼・灸で対処します。お気軽にご相談下さい。

暖かく過ごしやすい季節になりましたが、花粉症の方にとってはつらい時期でもありますね。

季節の変わり目で、体調を崩さないように健康管理には充分気を付けましょう。

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。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。日頃の疲れをとるのも効果的です！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>