



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。

4月 CALENDAR

1(金)	新年度 新学年	16(土)	午後休診 チャップリンデー
2(土)	午後休診 歯列矯正の日	17(日)	1日休診 職安記念日
3(日)	1日休診 日本橋開通記念日	18(月)	よい歯の日 発明の日
4(月)	トランスジェンダーの日	19(火)	地図の日 食育の日
5(火)	小笠原返還記念日	20(水)	郵政記念日 女子大の日
6(水)	しろの日 北極の日	21(木)	民放の日(放送広告の日)
7(木)	世界保健デー	22(金)	よい夫婦の日 地球の日
8(金)	指圧の日 忠犬ハチ公の日	23(土)	午後休診 地ビールの日
9(土)	午後休診 大仏の日	24(日)	1日休診 日本タビ記念日
10(日)	1日休診 婦人参政記念日	25(月)	大相撲 5月場所番付発表
11(月)	中央線開業記念日	26(火)	世界知的所有権の日
12(火)	世界宇宙飛行の日	27(水)	哲学の日 悪妻の日
13(水)	喫茶店の日 決闘の日	28(木)	主権回復記念日 象の日
14(木)	柔道整復の日 パトナーデー	29(金)	1日休診 昭和の日
15(金)	象供養の日 遺言の日	30(土)	午後休診 図書館記念日

ゴールデンウィークのお知らせ

	4/29(金)	30(土)	5/1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)
午前	×	○	×	○	×	×	×
午後	×	×	×	○	×	×	×

カラダにうれしい

旬レシピ

新玉葱と新じゃがのサラダ

新たまねぎは今が旬。みずみずしさと、シャキッとした食感、そして甘みの特徴です。美味しさを堪能するには、やっぱり生が一番。同じく旬の新じゃがいもと合わせてサラダで味わいましょう。



◇ 材料 (3~4人分)

新たまねぎ 1個 新じゃがいも 400g ツナ缶 1缶(80g) パセリ 少々 オリーブオイル 大さじ3 ワインビネガー 小さじ3 塩 適量 コショウ 適量

◇ つくり方

1. じゃがいもは皮つきのまま茹で、ひと口大に切ります。たまねぎは薄切りにします。
2. オリーブオイル、ワインビネガー、塩、コショウを混ぜ合わせ、その半分をじゃがいもとあえます。
3. 残りの半分をたまねぎとツナとあえ、じゃがいもの上に乗せて細かく切ったパセリを散らします。

※お好みで炒めたベーコンを加えても OK

あなたの街の接骨院です 脱臼《だっきゅう》

骨と骨を繋いでいる関節が外れた状態を指します。「骨違い」と呼ばれることもあります。起こりやすいのは、肩、あご、肘、膝、股関節など。ラグビーや柔道など関節に強い力がかかりやすいスポーツをする際に多く生じます。外れ方の程度によって、完全脱臼、不完全脱臼(＝亜脱臼・関節が外れなかった状態)、陳旧性脱臼(脱臼した状態で新たな関節が形成されてしまったもの)の3種に分類されます。また、脱臼には一度起こすと癖になりやすいという厄介な特徴があります。脱臼を起こした場合は早く元の状態に戻さねばなりません。処置が遅れると手術が必要になることもあります。指を脱臼した際に自分で引っ張る人がいますが、かえって危険です。必ず専門家に診てもらうようにしましょう。平成接骨院では、整復・固定・リハビリなどを施し、早期回復を図ります。

暖かくなり過ごしやすい季節になりましたが、花粉症の方にはもう少し辛い日々が続くそうですね。

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な効果があります。日頃の疲れをとるのも効果的です。

季節の変わり目で体調を崩さないよう、健康管理には充分気を付けましょう！何かありましたら平成接骨院でご相談下さい。

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>