



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スレターです。

## 5月 CALENDAR

1(日)	1日休診	メーデー	17(火)	世界高血圧デー
2(月)		緑茶の日	18(水)	国際親善デー
3(火)	1日休診	憲法記念日	19(木)	ボクシング記念日
4(水)	1日休診	みどりの日	20(金)	東京港開港記念日
5(木)	1日休診	こどもの日	21(土)	午後休診 小学校開校の日
6(金)		国際ノダイエットデー ゴムの日	22(日)	休診 大相撲夏場所千秋楽
7(土)	午後休診	世界エイズ孤児デー	23(月)	世界亀の日 キスの日
8(日)	休診	大相撲夏場所初日	24(火)	ゴルフ場記念日
9(月)		ヨーロッパ・デー	25(水)	主婦休みの日 食堂車の日
10(火)		街区表示板の日 地質の日	26(木)	東名高速道路全通記念日
11(水)		長良川鵜飼開き	27(金)	日本海海戦の日
12(木)		看護の日 海上保安の日	28(土)	午後休診 花火の日
13(金)		カクテルの日 愛犬の日	29(日)	1日休診 こんにやくの日
14(土)	午後休診	種痘記念日	30(月)	ゴミゼロの日 掃除機の日
15(日)	1日休診	沖縄復帰記念日	31(火)	世界禁煙デー
16(月)		旅の日 性交禁忌の日		

### 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 かつおの漬け丼

初夏の味覚の代表格ともいえる「初がつお」。身の締まりが良くさっぱりとした味わいが特徴です。そんな初がつおを丼でいただきますか？  
薬味もたっぷり添えて、初夏の味を堪能しましょう。

#### ◇ 材料 (2人分)

かつお(刺身用) 150g ご飯 丼2杯分 青ねぎ 適量  
青じそ 適量 白いりごま 適量 刻み海苔 適量  
(A) しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1  
酒 大さじ1 すりおろしにんにく 少々  
すりおろし生姜 少々

#### ◇ つくり方

1. かつおは薄切りにし、(A) に10分ほど漬けます。  
※しっかり味を染み込ませたい場合は冷蔵庫で長めに漬けます。
2. 青ねぎは小口切りに、青じそは千切りにします。
3. 丼にご飯を盛り、青じそ、刻み海苔、かつおを順に乗せ、最後に青ねぎと白ごまをちらします。



### あなたの街の接骨院です

#### たこ・魚の目

たこと魚の目。どちらも足の裏などによく生じる皮膚の病気です。摩擦などの刺激が加わることにより、角質が厚くなって生じます。たこも魚の目も同じものだと思っている方は少ないようです。でも両者は全くの別物。まずたこ。これは漢字で「胼胝(べんち)」と書きます。皮膚の外側に向かって硬く盛り上がっていきます。一方魚の目は、正式には「鶏眼(けいがん)」と呼ばれます。こちらは逆に皮膚の内側に向かって進行し、芯が形成されます。神経を圧迫するため痛みを伴い、芯を除去しなければ治りません。どちらも放置すると歩行困難、あるいは肩や腰など全身のトラブルに繋がる恐れがあるので、皮膚科を受診し治してもらうようにしましょう。また、足に合っていない靴を履かないようにする。歩き方に問題がある場合は矯正するなど、再発を防ぐようにすることも大切です。

新生活が始まり、1カ月が経ちます。新しい環境によりやく慣れ始めてきた頃、うつ病のような症状が現れる。これが5月病です。

心の病の多くは人間関係に原因があるといわれています。一人で苦しんでいる人がいたら、そっと手を差し伸べてあげましょう。周りの人のちょっとした気遣いこそが、5月病の一番の治療法であり、同時に1番の予防策かもしれません。

季節の変わり目で体調も崩しやすくなります。規則正しい生活を心掛けましょう！！

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>