



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。

6月 CALENDAR

1(水)	衣替え 気象記念日	16(木)	和菓子の日 麦とろの日
2(木)	横浜港、長崎港開港記念日	17(金)	砂漠化干ばつと闘う国際デー
3(金)	測量の日 普賢岳祈りの日	18(土)	午後休診 考古学出発の日
4(土)	午後休診 ローメンの日	19(日)	1日休診 父の日
5(日)	1日休診 世界環境デー	20(月)	世界難民の日
6(月)	楽器の日 いけばなの日	21(火)	夏至 がん支え合いの日
7(火)	むち打ち治療の日	22(水)	日韓条約調印記念日
8(水)	バイキングの日	23(木)	沖縄慰霊の日 オリピックデー
9(木)	リサイクルの日	24(金)	UFO、空飛ぶ円盤記念日
10(金)	時の記念日 商工会の日	25(土)	午後休診 天覧試合の日
11(土)	午後休診 傘の日	26(日)	1日休診 オリエンテリングの日
12(日)	1日休診 恋人の日	27(月)	大相撲七月場所番付発表
13(月)	鉄人の日 はやぶさの日	28(火)	貿易記念日 パフェの日
14(火)	世界献血者デー	29(水)	ピートルズ記念日 佃煮の日
15(水)	暑中見舞いの日	30(木)	ハーフタイムの日 集団疎開の日

大会間近の学生さんは、
お電話を下されば時間外でも診察致します
疲労回復には酸素ボックス

カラダにうれしい

旬レシピ バナナトースト

今回はバナナを使った手軽な朝食メニューをご紹介します。バナナはそのままでももちろんおいしく食べられますが、ひと手間加えてトーストに。お好みのアレンジで、楽しくいただきましょう。

◇ 材料 (2人分)

食パン 2枚 バナナ 1~2本 ハチミツ 適量 シナモンパウダー 適量 バター(マーガリン) 少々

◇ つくり方

1. バナナは輪切りにします。
2. パンにバターを塗ってバナナをのせ、はちみつをかけてオーブントースターで焼きます。
3. 焼きあがったらシナモンパウダーを振りかけます。

- ☆ はちみつの代わりにメープルシロップやママレードをかけてもOK
- ☆ バターの代わりにピーナッツバターを塗ってもおいしく仕上がります
- ☆ 砕いたナッツやアーモンドをのせると塩気がアクセントになります



あなたの街の接骨院です

脊柱側弯症

《せきちゆうそくわんしょう》

脊柱つまり背骨が、左右に曲がる病気のことです。

初めて耳にする方もいるかもしれませんが、100人に1~2人の割合で発症するといわれています。陸上男子100m世界記録保持者のウサイン・ボルトさん、水泳の寺川綾さんなど、トップアスリートがこうした障害を持っていることから、近年マスコミでも多く取り上げられるようになりました。通常、背骨は前後に曲がっていますが、この病気の場合は左右に曲がります。重症になると、内臓が圧迫されるなど、さまざまな障害が起きます。小中学生の頃に発症することが多い病気ですが、自覚症状がないため、見逃されるケースが多くあります。彎曲がひどくなると元に戻らないため、早期に発見して治療・矯正を行うことが重要です。平成接骨院では、カイロプラクティック・SOTにより骨盤・背骨などを矯正します。当院の得意分野です。

梅雨の季節に入ります。ジメジメとした日が続き、気持ちも減ってしまいがちです。

雨の日を楽しむ方法を自分なりに模索してみると、憂鬱な梅雨が変わるかも知れません。最近では水がかかると模様が浮き出てくる傘があるようです！柄の部分の付け替えカバー、マスキングテープなどで、アレンジして世界に1つだけの傘を作ってみるのもいいかもしれません。ちょっとした工夫で雨の日のお出掛けが少し楽しみになりそうですね。

季節の変わり目で体調を崩しやすくなります！健康管理に気を付け明るく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。この季節、身も心もスッキリする酸素ボックスがお勧めです。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>