



今年もまごころ込めて施術します

新春といえどもまだまだ寒く、春は少し先のこと。来たる春に向けて体調に気を付けてくださいね。

さて今年は午年。馬は「幸運が駆け込んでくる」といわれる縁起のいい動物です。動物園などにでも行かない限り実際に見る機会が少なくなりましたが、古くから人と深く関わり生活にとっても密着した動物でした。最近ではホースセラピーなど、その役割も変わってきているようです。

柔道整復術も長きにわたり副作用のない安全な施術として、みなさんの生活に寄り添ってきました。今年もみなさんにとって、物事がうまくいくようまごころ込めて施術します。

予防運動でむせるのを防ぐ！

食事中に急にむせてしまうことはありませんか？ 飲み込みの反射や飲む力が弱ってきたり、食べ物が食道を通過できなかったりすることで食べ物や飲み物が気管に入る、「誤嚥」が起きているのかもしれない。気管に入ってしまうと食べ物と一緒にウイルスや菌が肺に運ば

れ、肺炎の原因になることもあります。

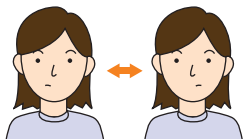
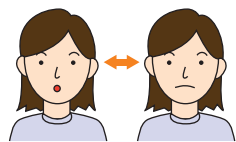
食べ物が気管に入ることを防ぐには、よく噛む・一口の量を少なめにするなどが有効です。また、唇・頬・あごなど口の周り、舌やのどの周りなどの筋肉を鍛える運動でも予防できます。



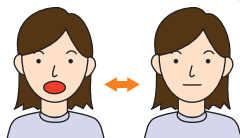
気管に入るのを予防する運動

♡唇を鍛える

唇を突き出したり、
左右に引いたりする



唇をすぼめたまま
左右に動かす

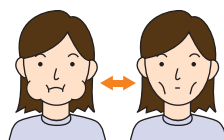


◆あごを鍛える

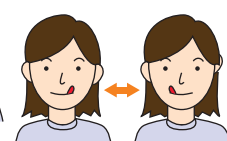
10秒間、□をできるだけ大きく開けて閉じる

♠ 頬・舌を鍛える

頬を膨らませたり、
へこませたりする



舌を左右の□
角につける



舌を上唇と下唇につける

この時期、毎年のように小さな子どもや高齢の方がお餅をのどに詰めてしまうニュースを耳にします。予防運動を行い、普段からよく噛む、お餅を小さく切り分けるなどで未然に防ぎたいですね。

院長からのお知らせ

医療費通知や 問い合わせがあったら？


健康保険で治療を受けると、医療費通知や、受けた治療内容の照会がくることがあります。治療を受けた方が治療内容について、柔道整復師（整骨院）に問い合わせることは差し支えないと、国（厚労省）の見解が示されています。ご不明な点は当院に確認の上、ご回答ください。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください

小耳フーナー

しるこ？ ぜんざい？

地方によって異なり、関東では小豆のあんで作った汁に餅などを入れたものを「**しるこ**」、汁気のないあんこを餅にかけたものを「**ぜんざい**」といいます。関西ではこしあんの汁に餅などを入れたものを「**しるこ**」、粒あんの汁で作ったものを「**ぜんざい**」といい、関東とは全く違います。

A stylized illustration of a bowl of red bean soup (Anko). The bowl is filled with a dark red liquid and contains a piece of white mochi (rice cake) with a red bean filling. A single red bean is visible on the surface of the soup. The bowl is placed on a small wooden stand.

しじみ



味噌汁の具としてなじみ深いしじみ。しじみには夏と冬に旬があり、1月から2月に旬を迎えるしじみを「寒しじみ」といいます。しじみは「生きた肝臓薬」といわれており、胆汁の分泌を促し肝臓の解毒作用を活性化させるタウリンや、肝機能を高めるといわれるビタミンB₁₂などが豊富です。特にしじみにたくさん含まれているオルニチンは二日酔いのもととなるアセトアルデヒドを解毒するはたらきがあり、二日酔いの不快な症状を軽減してくれます。飲みすぎた次の日にはしじみの味噌汁で体調回復を。