



## たとえ「平成」が終わろうとも

当院の治療で使用する「柔道整復術」は鍼・灸などと並ぶ伝統医療のひとつ。柔術の活法を起源に中国医学やオランダ医学などの影響を受け、時代を超えて今なお発展し続けています。

手術や投薬を行わず骨や筋肉の働きを利用するため、身体への負担が少なく副作用もほとんどありません。薬の飲み合わせが心配な方や、できるだけ薬を飲みたくない方にも適しています。

また、増え続ける国民医療費に占める柔道整復の療養費の割合はわずか 0.9%。まさに安全・安心・安価な施術といえます。

平成が終わろうとしています。みなさんの健康に傾ける情熱に終わりはありません。



# “末端”からストレッチして目覚めスッキリ

気温が下がり、布団から出たくない季節になってきました。朝起きるのがつらい方は、体の末端から体温を上げていけば目覚めやすくなりますよ。



### 1. 手指をグーパー

両方の手でグーパーを3～5回繰り返す。

### 2. 足首を回す

両方の足首を右回転で3～5回行う。左回転も行う。

### 3. 手首のストレッチ

- ①両手を胸の前で組んで、手の平を天井に向けて押し出す。手が離れないように5～10秒。
- ②手の甲を天井に向けて5～10秒伸ばす。

### 4. 足指のストレッチ

- ①両ひざを軽く曲げて楽に座る。
- ②左手で左足の指を包むようにして持つ。
- ③足の指を前後に2～3回曲げる。  
※左右の足で3セットずつ行う。



布団の中でもできるストレッチで、血流改善と体温を上げてスッキリ目覚めましょう。

## 鬼宿日とは……？

大吉すぎて婚礼だけは避けたという「鬼宿日」。元は中国の暦の区分け「二十八宿」のひとつで、「鬼が宿にいて出てこない」ので吉日なのだそう。12月13日に煤払いなどの新年の準備を始めるのは、大吉すぎる鬼宿日は縁起がいいといわれているからです。

## 漢字小話 盛

【音読み】セイ、ジョウ  
【訓読み】さか-ん、さか-る、も-る  
【部首】皿(さら)

## 漢字小話

「隆盛(りゅうせい)」「燃え盛る」などの“量が多くて勢いがよい”や「繁盛」などの“人が集まって活気がある”ことを表すのが代表的な意味です。部首の「皿」から“容器いっぱいモノを入れる”ことを表す漢字ですが、“勢いがよい”という意味につられて「大盛り」などの“あふれんばかりにモノを入れる”という日本語独自の用法があります。

## 院長からのお知らせ

### 患者さんと保険制度のために

- 当院では患者さんと保険制度を守るため、受領委任の規定を順守しています。
- 上記受領委任の規定により、領収書を発行しています。ご不明な点があればお問合せください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください