

# ミントちょこっと新聞

2020  
5  
月号

〒657-0028  
神戸市灘区森後町3-1-5-201  
TEL078-857-8561  
発行:ミントはり灸院



診察時間 平日 10:00~20:00  
土曜日 9:00~17:00  
祝祭日 9:00~13:00

LINEからのご連絡は  
こちらから↓



こんにちわ。今回は自宅での過ごし方を発表します。院長はバドミントンを愛するジュニア選手のために練習動画を撮影。眞殿はひたすら家の片付け!どんどん綺麗になってきました。長淵はやっぱりコーヒー。飲みながら外を眺めたり、本を読んだり映画を観たりします。森はアマゾンプライムで映画鑑賞。最近アクション系にハマっています。長谷川は家族で人生ゲーム(予定)。大波乱の予感。まずはにはウォーキングデッドを去年の夏から観ていて、ようやくシーズン9突入です!もうゾンビにも慣れました(笑)岩橋は本棚の整理。本を開くとつい読んでしまいます。それではミントちょこっと新聞、ほっとするひとときをお楽しみください♪

**はじめまして**  
はせがわ かりん  
**鍼灸師の長谷川 夏鈴です!**



【出身地は】愛知県岡崎市で生まれ、神戸市で育ちました。どちらも田んぼが広がるのどかな場所で落ち着きます。

【好きな食べ物】お刺身が大好きで、美味しいお刺身のために遠出することもあります。そんな私ですが、**わさびが苦手です。**

わさびも含めて味わえる大人に憧れます☆

【趣味は】旅行に行くことが大好きです。今までで一番よかった旅行先は「小豆島」。海浴いをドライブするのが気持ちよかったです。詳しくはまたご紹介しますね♪



【一言】 4月に入社しました。まだまだわからないことが多いですが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひします。**定食屋さん巡り**も好きなので、六甲道でおすすめの店があればぜひ教えてください!

## 今月の患者さんの声



### 股関節の痛みで座るのが辛い

Aさんは一ヶ月前車から降りる際、腰を痛めました。整骨院に通って痛みの半分はとれましたが、次第に股関節まで痛くなりました。立ち上がる時や座り続けることが辛かったそうです。転勤まで一ヶ月、それまでにこの痛みをとりたくて来院しました。触診すると大腸の反応が強く、聞くと**潰瘍性大腸炎の持病を教えてくださいました。**痛みの原因の大腸と腰やお尻に鍼をし、股関節の前面はタオルで下着を隠しながら治療をしました。3回まではあまり変化がありませんでしたが、徐々に前屈も痛みなくできるようになりました。**5回目からは治療頻度を週に一度にし、趣味のヨガを再開。**そして転勤前日に治療を終了しました。～担当者から一言～  
痛めてから「靴はヒールからスニーカーに、バックはリュックになった」という話が日常生活の不自由さを物語っていました。

## 5月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 眞殿 ● 岩橋 ● 長淵

月	火	水	木	金	土	日
				1 ●	2 ●	3 休診
4 休診	5 休診	6 9:00~13:00	7	8 ●	9 ●	10 休診
11	12 ●	13 ●	14 ●	15 ●	16 ●	17 休診
18	19 ●	20 ●	21 ●	22 ●	23 ●	24 休診
25	26 ●	27 ●	28 ●	29 ●	30 ●	31 休診

森本院長は毎週火曜日12:20~16:40休診  
診療時間 平日10:00~20:00  
土曜9:00~17:00

## Minstagram

読者参加型コーナー



～読書遍歴がわかる～



芋づる式読書マップの作成にハマってます。上のQRからダウンロードしたら、**ふせん**にひたすら本を書き出して繋ぐだけ。未読分野や本同士の意外な関連が発見できて楽しいですよ。**積読消化や話題作りにもオススメです。**簡単に作れるのでぜひ挑戦してみては?  
本好きのKさんより



森本先生の

## デジタルオ・タ・ク



**在宅ワークにおススメ家電はこれ!**

在宅ワークに切り替わっている人が増えてきました。この流れはコロナの騒ぎが収まっても続きそうですね。ということは自宅をどうやって**効率の良い空間**にするのか。自宅の机でノートパソコンの



小さい画面を見ていては、職場に行く以上に**肩や首が疲**れてしまいます。そこで、おすすめが「外付けモニター」です。HDMIまたはUSB-Cのケーブルをつなぐだけで簡単に

**2画面ディスプレイ**に切り替わります。2画面ディスプレイはめっちゃ便利。効率が**爆上**がりするので体の負担も減りますよ。値段も安いものだと2万円ぐらいで手に入るのでコスパも最強です。(by 院長 森本賢司)



森先生の



## いいね! 動画



**布団の中でできる目覚めのヨガ**

今回はYouTubeにアップされている簡単にできる動画を紹介します。肩こりや腰痛に悩んでいた時に毎朝行っていたヨガです。今では**肩こりや腰痛**がかなり



**改善**しました。寝たままできるので肩や腰への負担なく続ける事ができます。腹式呼吸も取り入れながら行うと**リラックス**できて**更に効果を実感**できます。ヨガを行うと体が楽になるだけでなく、

全身の**血行促進**に繋がり、**免疫力**がアップします。疲れが溜まっている人や体が硬い人におすすめです。朝、忙しい人はお風呂上りなどは是非試してみてください。(by 鍼灸師 森美紗都)



眞殿先生の



おいしいもん、みーつけたっ!!  
ミントから阪急六甲に行くまでの道にある**創作ビストロ、プティ・グラン**さん。お店の前に座っている大きなクマのぬいぐるみが目印。お休みのお昼にのんびりとコースをいただきました。大根とお米のポターージュ。オードブルには自家製鴨ハム、生ハム、ヤリイカなど旬の食材がふんだんに使われています。メインのお魚料理(この日は鯛)に付け合わせの野菜ひとつまでこだわっています!サクサクのブロッコリー。**デザート**が

**チーズ盛り合わせ**かを選びます。ハーブティーと一緒にケーキ盛り合わせをいただきました。お昼から大満足☆今は行けませんが**落ち着いたら、また行きたい!**(by 鍼灸師 眞殿さつき)



岩橋先生の

## 今月の一本



**好きなジブリ映画は...**

オススメ度 ★★★★★

新作映画の公開が次々と延期になって残念です。

今回は私の好きなジブリ映画「**千と千尋の神隠し**」。なぜ好きかと考えてみたら「**ラピュタ**」や「**ナウシカ**」と比べて**話が明るい**から。そして仲間に支えられながら「**勇気**」と「**行動**」をもって成長するところです。

**真っ直ぐな千**を応援したくなります。そして**ハク**がカッコ良い(笑)昨年台湾を旅行したとき、モデルとなった場所に行ったんですが、時間が遅く、思っていたような夜景は見られませんでした(泣)(by 鍼灸師 岩橋さとこ)



## 長瀨先生のティータイム

**冷めない! カップウォーマー**

温かい飲み物を半分くらい飲んだ時点で冷めてしまい、温めなおしにレンジへ...という経験はありませんか?私は冷めたコーヒーが苦手、冷めると必ず温めなおしてました。それが面倒で**マグカップウォーマー**を購入(楽天)!



電源をつけてコップを置くだけで飲み物を**60度**に保ってくれる優れものです。電気代は1時間当たり約0.6円だそう。**最後の一口まで温かい**し、もう温めなおしにレンジへ向かうこともありません。買ってよかった~!長瀨は家でずっと何かしら飲んでいたので愛用しています。自宅でティータイム、在宅勤務中のお供などにいかがでしょうか?(by 鍼灸師 長瀨詩帆)



受付マスタニの

## No Music No Life



## ♪Street Story / HY

新型コロナの影響で音楽の聴き方も変わってきました。

今まではサラッと聴いていた音楽に心が震えることもあります。また、普段はバラードの方が好きなのですが、最近**明るい曲**に元気づけられています。

**コロナが落ち着いたら沖縄に行くぞ!**という願いを込めて、特によく聴いているのがHYさんです。中でもStreet Storyという曲は、三線の音で始まり沖縄音階が多用されています。テンポが速いので**思わずカチャーシーを踊りたくなるようなノリノリソング**です。コロナによる暗い気持ちを吹き飛ばしてくれますよ♪(by 受付 ますたに)

