

ミントちょこっと新聞

2020
6
月号

〒657-0028
神戸市灘区森後町3-1-5-201
TEL 078-857-8561
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↓



こんにちは。今回は自粛が終わったら何かしたいか聞いてみました。院長はとにかくバドミントンがしたい！7月に試合が予定されているので、急がないと間に合わな〜い。眞殿は何も気にせず外食。みんなでご飯食べに行きたい！長淵はカフェ巡り。美味しいコーヒー・紅茶、ケーキを求めて散歩したいです。森は映画鑑賞。延期になっていたコナンの最新作を観に行きたいです。長谷川はショッピング！時間や密度を気にせず、思いっきり買い物したいです。またには祖父母や甥っ子に会いたいです。動画で観るたびに甥っ子が成長していて感動します。それではミント新聞、ほっとするひとときをお楽しみください♪ コロナに負けるな！

お知らせ 

治療時間を40分→30分に変更します。

全身治療はこれまで40分枠でしたが、6/1からは30分枠となります。理由としては**コロナの感染予防**です。少しでも接触時間短くすることで予防効果が期待できます。**治療の効果がかわらないように、施術の効率化(例:置き針の時間を短縮同時施術をしないなど)**をします。予約の開始時間に変更はありません。どうぞご理解下さい。 院長



今月の患者さんの声



二人目を希望し来院。

42歳のNさんは第二子を希望し、不妊専門クリニックにて治療をしていました。人工授精を4回実施したけど良い結果にはつながらず、**妊娠しやすい身体にしたい**と来院しました。触診すると、あちこちに小さな炎症があり、全体的に疲れがたまっているようです。「休めていますか?」と聞くと「子どもがいて夜中に何回も起こされるので睡眠不足です」と話していました。全身の疲れを取るために、特に反応の強い鼻と咽を中心に治療を開始。頻度は週に1回、お子さんを連れて来院しました。治療開始より3ヶ月後に体外授精を実施。**1度の胚移植で妊娠しました。**妊娠中は悪阻がひどかったので胃腸の状態を整える治療、肩こりや腰痛の緩和のための治療を出産直前まで続けました。~担当者からの一言~ 毎回、可愛いお子さんと一緒に通ってくれて癒されました。

小ネタ 自家製ポテトチップス

最近ポテトチップス作りにハマっています。ジャガイモをスライスして水にさらし、しっかり水気を切ってから素揚げするだけ。**手作りすると塩もあまりいらなくらいジャガイモの旨味が感じられます。** Stay Home中はひたすらこれを作って食べていたので見事に太ってしまいました^^; (受付 ますたに)



6月休診日のご案内


休みの色 ● 森本 ● 眞殿 ● 長淵 ● 森

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

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

読者参加型コーナー



感動間違いなし、エジプト旅行 2019. 
ギザのピラミッド、アブシンベル宮殿、ナイル川クルーズで、ホルス神殿、ハトシェプト女王葬祭殿、王家の墓などを見てきました。**全ての遺跡のスケールがデカくて、啞然とするばかりでした。**正直、食事はまずく、物売りに辟易しますが感動すること間違い無し。お勧めします。 **旅行好きのみいさんより**



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



これなら忘れない

Water Remainder アプリ

治療のセルフケアとして水を飲むことを伝えています。でも正直いって難しいですよ。多くの方が実践できていません。私も忘れてしまいます。身体にとって水を入れ替えるということはとっても大切なこと。習慣にするのは難しいですね。そこで、読者さんから教えてもらったアプリ。身長体重性別



を入力するだけで必要な水分量を計算してくれ、定期的に通知も来ます。もちろんいきなり1リットル飲め!とかじゃなく適度な量を提案してくれるので全然負担になりません。メンテナンス必須アプリ。(by 院長 森本賢司)



眞殿先生の



おいしいもん、みーつけたっ!! 外食できていないので六甲のテイクアウトできるスイーツをご紹介します。阪急六甲駅の近くのボンボンロケットさん。患者さんに教えていただいて、食べた瞬間感動しました。サクサクのサブレにたっぷり濃厚バタークリームがサンドされています。美味しい〜!お店には色々な種類のバターサンドが綺麗に並べられていて選ぶのも楽しいです。期間限定に弱くて、つつい何種類も買って食べてしまいます(^_^; ホームページでお休



みかどうか確認してから行ってみてくださいね。食べたいフレーバーがあったら早い時間に行くことをおすすめします。(by 鍼灸師 眞殿さつき)



長渕先生のティータイム

はじめて飲んだコーヒー

私が初めて飲んで好きになったコーヒーの紹介です。自販機やスーパーでよく見るジョージアのエメラルドマウンテン。青い缶が印象的です。深煎、中煎のブレンドでコク深い味わいです。ざっくりいうと深煎は苦味、浅煎は酸味です。



今ではあまり飲まなくなった加糖のコーヒーですが、当時はその美味しさに驚きました。苦味が強いコーヒーが好物なのは、もしかしたらこれがきっかけかもしれない。先日、久しぶりに飲みましたが、コーヒーの苦さとミルクがバランスがよくて美味しかったです。感覚としては苦めのカフェオレです。ブラック派の方にもおすすめします♪



(by 鍼灸師 長渕 詩帆)

森先生の



いいね! 動画



寝る前にやってはいけないワースト5

私は1ヶ月前から2週間ほどの間、不眠に悩まされてきました。その頃、いつまで続くのだろうと不安でいっぱいでした。それを解決してくれたのがこの動画です。原因は寝る前の悪い習慣でした。例えば湯船につからずシャワーのみで済ましてしまっていました。他の習慣も見直すことでだんだん改善していきました。睡眠は健康の土台になります。寝る前に絶対やっては

コレだけは寝る前にやってはダメ!



いけないワースト5をしてしまっている人は多いと思います。不眠に悩んでいる人はもちろん疲れが溜まっている人は寝る前の習慣を見直してみてください。(by 鍼灸師 森 美紗都)



受付マスタニの

No Music No Life



♪最後の雨/中西保志



6月と言えは雨。今回は雨にまつわる名曲をご紹介します。この曲は1992年に発売され、たくさんのアーティストにカバーされています。平成に発売した曲ですが、曲調は80年代風で歌詞は良い意味で「昭和」です。

情熱的で男らしい愛を感じます。最近では気取らないラブソングが多いので「本気で忘れるくらいなら泣けるほど愛したりしない」や「さよならを言った唇も僕のものさ」なんて強引で直接的な歌詞が良いですね~! 今の時代には暑苦しいのでしょうか...



(by 受付 ますたに)

長谷川先生の

Travel memory



今月から始まりました「Travel memory」。直訳すると「旅行の思い出」です。このコーナーでは私が今まで旅行した中から、思い出に残ったスポットやご飯をご紹介します。私にとって旅行はリフレッシュする時間。休みの日には県内県外問わず出掛けています。旅の目的は、一にご飯 二に温泉。特にご飯を重視していて、〇〇が食べたいから△△県に行こう!と決めることが多いです。ゆっくりしたいな思った時は、温泉宿から探しています。両方揃った旅は最高ですね。次回から紹介するのでお楽しみに♪



(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)



初海外 in タイ