

ミントちょこっと新聞

2020
9
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



LINEからのご連絡は
こちらから↓

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



こんにちは。早いものでもう9月ですね。今回は「中学時代の夏の思い出」を聞いてみました。院長は閉めきった体育館で30分間走をしたことです。同級生がはらはらとリタイヤしていくなかでなんとか走りきることができました。眞殿は実は柔道部だったので体力作りのために夏休み毎日近くの山に登りました。長淵は部活。涼しい部室で演劇の発表会に向けてひたすら稽古をしました。森は地域の夏祭り。普段食べられない屋台のご飯が楽しみでした。長谷川は神社のお祭り。友達と夜に会えるのはレアだったのでワクワクしました。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♪

お知らせ

YouTube チャンネル登録をお願いします

実はミントメンバーもYouTuberデビューしています!笑
それぞれのプロフィールや金と銀のローラー鍼の違い、
症状別セルフケアの方法、鼻うがいに初挑戦した
様子など、様々なジャンルで定期的
にお届けしています。YouTubeで
「ミントはり灸院」と検索!!そして
チャンネル登録とGoodボタンもぜひお願いします♪



小ネタ トイレをさらにハワイ

御存知の通り、当院のトイレはハワイの雰囲気
いっぱいです。新たにディフューザーを買いました。
現地のロイヤル・ハワイアン・センターと同じ香り
です。ちょっとクセがあるかもしれませんが、ハワイ
を感じてください。(森本)



今月の 患者さんの声



背中がピリッと感が消えました

Sさんは前日に肩甲骨間の上部あたりにふとした時
ピリッと電気が走るようになりました。今までこり感を
感じることはありましたが電気が走る感覚は初めて
で不安になり、奥さんの紹介で来院されました。
触診をすると鼻、咽に反応が出ていて、自覚症状と
しては鼻が詰まりやすく咽は乾燥することでした。
Sさんの場合は鼻詰まりで口呼吸になって喉の炎症
を起こし、それが原因で肩や肩甲骨周りの筋肉や
皮膚を固くしていました。鍼やローラーで鼻や喉、
硬くなっている筋肉を治療し、すぐに鼻の通りが良
くなったと効果を実感されていました。1回目の治療で
ピリッと感は違和感に変わり、鼻の通りが良くなった
ことで朝スッキリと起きれるようになったそうです。3回
目の治療で違和感も消えました。その後、3回治療
して状態が安定したので治療を終了しました。
~担当者からの一言~
睡眠の質も変わり喜んでいただけただけなので良かったです。

9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 休診
7	8 ●	9	10 ●	11 ●	12	13 休診
14	15 ●	16 ●	17 ●	18 ●	19	20 休診
21 9:00~ 13:00	22 ● 9:00~ 13:00	23	24 ●	25 ●	26 ●	27 休診
28	29 ●	30				

森本院長は毎週火曜日12:20~16:40休診



Minstagram

読者参加型コーナー



~おすすめドッグカフェ~

愛犬の誕生日は伊川谷のドッグカフェ
「Akala」でお祝い☆
「ビフテキのカワムラ」の姉妹店
なのでお肉がとても美味しくおすすめです。
犬用のロコモコ、ステーキ、パンケーキなども
あり、人も犬も両方楽しめるお店です♪



こりまめさんより

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



ケーブルのいらないバッテリー

スマホを持っている人にはほぼ必要なモバイルバッテリー。スマホだけでなくカメラからパソコンまで様々な用途に使えるようになってきましたね。便利ですが問題なのはケーブルを入れていたら邪魔なこと。それを解消したのがこれです。ケーブルが内蔵されているのでピロっと引っ張るだけで充電できます。出さないときは本体と一体になるので邪魔になりません。これなら手持ちの機器にほぼ全て対応できます。ただ惜しいのがこれを充電するときはケーブルが必要なこと。コンセントの口も内蔵してくれたら100点だったのに! (by 院長 森本賢司)



眞殿先生の



おいしいもん、みーつけたっ!!

今回は薬膳料理や中国茶が好きな方にオススメのお店『甜蜜蜜』さん。クレフィ三宮にできました。ランチタイムに香港粥と薬膳水餃子のセットをいただきました。薬膳食材を使っているのに日本人向けに味付けしてくれているから食べやすい! 中国茶も美味しい。何度でもお湯を足してくれる気遣いが嬉しかったです。店内にはお茶や薬膳食材が販売されています。この日はクコの実を買って大満足で帰りました。お買い物途中にふらっと入りやすいお店です。ひとり火鍋もあるので夏の胃腸の疲れを癒しに行ってみてください。



(by 鍼灸師 眞殿さつき)

長渕先生のティータイム

それ、お水の不足が原因かも



ミントではお水を飲むことを推奨しています。一般的には体重(kg)の30分の1Lとされています。水分がとれていても塩分をお忘れではありませんか? 水分摂取量約2Lにつきティースプーン半分くらい(約3g)の天然塩を食事に加えるのがオススメです。むくむなら少しずつ減らしてみてください。また、筋肉を動かす、長時間同じ体勢を取らないなど様々な工夫が必要です。詳しい話をすると長くなりますが、人間の体は半分以上水分です。日々汗をかき、おしっことして出ていく水分量を考えるとほとんどの人が慢性的な水分不足だと思いませんか? 咽の渴きは水分不足の最後の信号です。あなたは大丈夫ですか? (by 鍼灸師 長渕 詩帆)



森先生の



いいね! 動画



米津玄師さんのLemonを歌ってみた

今回紹介する動画は歌手の「広瀬香美」さんが「Lemon」という曲をアレンジして歌っている動画です。私は、「Lemon」が好きでよく聴いています。この動画はYouTubeで偶然見つけて、ハマりました。「Lemon」という曲は米津玄師さんが作詞・作曲して、ドラマ「アンナチュラル」の主題歌にもなった有名な曲。いろんな方の「Lemon」のアレンジ、カバー曲を聞いたのですが、広瀬香美さんのアレンジは少しポップな感じでクセになりました(^_^)ピアノさおきもかっこいいんです!! 気になった方はぜひ見てみて下さい。(by 鍼灸師 森 美紗都)



長谷川先生の

Travel memory



今回ご紹介するのは「湯布院旅」。美味しい料理と気持ちいい温泉のあるお気に入りの旅行先です。まずおすすめするのは、塚原の里の炭火焼き地どり定食! 新鮮な地どりはレアでOK! とても柔らかく、旨味がギュッと詰まったお肉は最高でした♪ 続いてご紹介するのはすみかというお宿です。なんと全室露天風呂付き!! いつでも好きな時に入れます。またすべて離れになっているうえ、お食事も隣が見えないボックス席になっているので、隣を気にせずゆっくり過ごせました。ぜひ行ってみてください。



(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)

みなさんの日常にInstagram

来院時に院内の写真撮って投稿しませんか?



みなさんの日常のInstagramにミントを是非紹介してください。タグ付けでもメンションでもどちらでもOKです。

#ミントはり灸院

～編集後記～

youtubeのミントチャンネルは毎回、自分たちで企画を頑張っって考えて動画を投稿しています。私が普段家で見ているyoutubeは100万回再生など当たり前のような数字です。気になってミントのチャンネルを見してみると…13回。まだまだ先は長いです…涙

(森本)