

ミントちょこっと新聞

2020
10
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



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



こんにちわ。10月になりました、スポーツの秋ということで今回は「好きな筋肉」を聞いてみました。院長は回内筋です。バドミントンに欠かせない筋肉ですが、腕の中であって主だってその存在を感じることはない黒子のような存在です。眞殿は腹横筋。鍛えてくびれが欲しい。長淵は腕撓骨筋。剣道部のときは肥大していました。森は上腕三頭筋です。男女共にひき締まっているとカッコいいです。長谷川は胸鎖乳突筋。グッと力を入れた時に出る、首筋の筋肉は素晴らしいです!村井は腹直筋です。鍛えすぎず、程々に引き締まっている方がよいです。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♪

はじめまして

むらい さつき
鍼灸師の村井 颯希です



【出身地は】生まれも育ちも兵庫県姫路市です。実家は姫路の中でも田舎で、家の後ろは山、横は畑、前はお墓です。小学生の頃に遊ぶ場所と言えは、神社か、家の近くの小川でした。
【趣味は】旅行や、好きなアーティスト(ユニゾン)のライブに行くことです。コロナが落ち着いたらスペインのバルセロナに行きたいです♪喫茶店でコーヒーを飲みながら、ゆっくり本を読む時間もとても好きです。
【好きな食べ物】何でも美味しい美味しいとニコニコしながら食べます。中でもウニが大好きです。北海道の積丹のウニ丼と、熊本の天草のウニ丼が、特に美味しく最高でした。
【一言】9月から入社しました。入りたてで分からないことも多いですが、一生懸命、笑顔で頑張りたいと思っています。よろしくお願いします。



今月の患者さんの声



頭痛薬を飲む回数が激減しました。

Kさんは15年前から毎日おこる頭痛に悩んでいました。頭痛外来に行き入院までして治療したものの効果もありません。その後は整体や鍼灸などさまざまな方法を試すも効果が出ず。強い薬でなんとか痛みを抑えているという状況でした。このままでは今の薬も効かなくなることに不安を感じて来院されました。触診により頭痛の原因は鼻と咽にあることがわかりました。Kさんの場合は鼻呼吸のしづらさから、発声で咽に負担がある話し方をしていた、それが咽の炎症となり首を固くして後頭部の痛みを起こしていました。鍼治療と咽鼻のセルフケアをすることで治療開始2ヶ月後には週2錠となり、5ヶ月後には月に1錠程度まで頭痛は軽減しました。弱い頭痛の頻度はまだまだあるので今後は頭痛そのものの改善を目指して通院しています。

～担当者からの一言～

コロナであっても通院した頑張りが実を結びました。

10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 休診
5	6 ●	7	8 ●	9 ●	10	11 休診
12	13 ●	14	15 ●	16 ●	17	18 休診
19	20 ●	21	22 ●	23 ●	24	25 休診
26	27 ●	28	29 ●	30 ●	31	

森本院長は毎週火曜日12:20~16:40休診

紹介患者さんの声

当院をお知り合いに紹介して下さった方の声を掲載!今回は特別バージョン!

最近、数年前に通院していた方からの紹介が増えています。ありがとうございます!覚えててくれているのが何よりも嬉しいです。

院長

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



センサー型蛇口に変える

コロナ対策の一環として院内の蛇口に設置しました。これなら触らなくても水を出すことができます。設置は簡単で5分程度で取り付けでき、どんなサイズにも合うようにアタッチメントが着いています。使い方は手をかざすタイプは約10秒で止まります。一方、手を横に出すと延々と出し続けることができるので洗い物に便利です。使ってみて感じるのは節水にも効果があるということ、さらに手洗いで泡がレバーにつかないので、手洗いの動作が短くなりました。手洗い場が最もウイルスが多いと言われています。タッチレス手洗いはおすすめです。(by 院長 森本賢司)




眞殿先生の



おいしいもん、みつけたっ!!

ハワイに行きたくなったら『コナズ珈琲』

サーフボードやヤシの木があって外観からハワイです! 店内はコナコーヒーのいい香り!メニュー表はヤシの葉柄

 このチョコバナナのパンケーキは目の前でチョコを削ってくれるので、海外のあまーいチョコ好きさんはたっぷりかけてもらってくださいね。コナコーヒーに合います。このお店のホイップクリームは軽くて食べやすいです。牛肉100%のハンバーガーやガーリックシュリンプなどもありました。海外旅行には行きずらくなってしまうので、垂水と姫路にあるお店でハワイ気分を味わってみてはいかがでしょうか。(by 鍼灸師 眞殿さつき)



長渕先生のティータイム

「人が集まる庭」 hug

ミントの近くにあるカフェ&ダイニングキッチンです。内装がとってもオシャレで可愛い小物も多く何回行っても見渡してしまいます。ソファ席が多く店内も広々としていて居心地よい空間です。メニューが珍しく、種類が豊富なのが一押しポイント!飲み物好きとしては珍しいドリンクがあるのが嬉しいです。食事メニューも色とりどりでアルコールもあるのでディナーにもおすすめです。デザート類も迷ってしまうほどあります。私はホットアップルサイダーを頂きました。サイダーってリンゴの汁って意味なんですね。ちなみにコーヒーは苦味強めです。ミン帰りに寄ってみてはいかがでしょうか♪ (by 鍼灸師 長渕 詩帆)



森先生の




いいね! 動画



ガチガチに固まった肩甲骨を開放する

今回紹介する動画は肩甲骨周りの8個の筋肉を緩め、肩甲骨を柔らかくするストレッチ方法です。

 **肩甲骨ストレッチ**

一個一個の筋肉の説明をしながらストレッチを教えてくれるので伸びている筋肉の正解が分かりやすいです。なので速攻で効果を実感します。私も一回で効果を実感しました。特に肩甲拳筋という筋肉が硬くてストレッチ後は肩が楽になりました。最近自宅で過ごすことが多いので肩甲骨が固まらないように頑張っ続けて行こうと思います。肩こりや肩甲骨の硬さが気になる人はぜひ試してみてください。(by 鍼灸師 森 美紗都)



長谷川先生の

Travel memory

嵐山日帰り旅

今回は「嵐山」。神戸から阪急で1時間半で行けるので日帰り旅行にぴったりです!渡月橋や竹林などは皆さんご存知かと思うので、今回はおすすめグルメをご紹介します。まずは渡月橋の近くにあるゆばチーズ!プリプリの魚のすり身ととろーりチーズが絶品。竹林に向かう前に買ってみたいいかがでしょうか♪続いてご紹介するのは、カフェ嵯峨野湯。こちらはなんと元銭湯!所々にお風呂屋さんの名残を感じられます。もちもちパンケーキが美味しいので、ぜひ行ってみてください。(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)



村井先生の本のしおり

夜は短し歩けよ乙女



天真爛漫な「黒髪の乙女」と、彼女に恋をする「先輩」のお話です。独特な文体に初めは苦戦。ところが読み進めるうちに、登場人物が魅力的で、クスッと笑ってしまうような言い回しが多く、いつの間にか読み終わってしまいました。不思議なお話なのに現実でありそう、と思ってしまうのは京都が舞台だからかな。可愛い黒髪の乙女に魅了されっぱなしでした。作品中で私が心躍らせたものが、偽電氣ブランという幻のお酒。乙女曰く「口に含むたびに花が咲き、お腹の底から幸せになってくる」そうです。一度飲んでみたい!(by 鍼灸師 村井 颯希)

