

ミントちょこっと新聞

2021
10
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。10月31日はハロウィンですね。『ハロウィンにコスプレしたいキャラクター』を聞いてみました。院長はドラえもんです。昔から道具辞典を持つほど大好きなキャラでした。コスプレしたらSoftBankのCMでのウィル・スミス感じになるかなと思っています。長淵はポケモンのミミッキュ。ハロウィンっほい。森は魔女の宅急便のキキ。黒猫のジジが大好きです。長谷川はミニオン。妹とUSJでしてみたい!赤石は仮面ライダー電王。ベルトで大変身したい!山田はマリオ。ゲームの様に遊びまわりたい。村井は名探偵コナンのコスプレをして、あの決めゼリフを言ってみたいです!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
やまだ ありさ
鍼灸師の山田 有紗です!

【出身地は】生まれも育ちも京都府八幡市です。田舎に思われることもありますが、国宝に登録された石清水八幡宮や、時代劇でよく使われている流れ橋があります。背割堤という場所は春になると桜が満開です。

【好きな食べ物は】ラーメンが好きです。中でも醤油ラーメンが好きですが、何味でも好きです。おススメのラーメン屋があれば教えてください!

【趣味は】自肅前はショッピングや神社にもよく行っていました。冬にはスノーボードにもよく行き、身体を動かすことが好きです。虫が大の苦手なのですが、キャンプにも挑戦してみたいです♪

【一言】9月に入社しました。皆さんに元気と癒しをお届けできるよう一生懸命頑張ります。たくさん話しかけて下さると嬉しいです♪これからよろしくお願ひします。



今月の患者さんの声



旦那さんも「まじか!」と驚いていました。大阪から夫婦で来院したNさん。結婚して3年がたったころから不妊クリニックに通院。タイミングや人工授精ではチャンスに恵まれず。自分の体を見直してみると、肌荒れや頭痛、胃痛があって、普段からしんどい状態でした。体質改善が必要と感じ、漢方薬やサプリメントなどを試し、次は鍼しかないと思って来院されたそうです。体の状態は咽や鼻に炎症があり、眠りの浅い状態が続いてました。さらに生理時には、頭痛や体のむくみが出ていました。まずは咽や鼻の状態を改善し眠りの質を高めるところから治療を開始。2回目では頭痛薬も必要なく、その月の生理痛も緩和されました。そして5回目の診療後にはタイミングで陽性判定となりました。あまりの結果の速さに、本人よりも旦那さんが一番驚いていたそうです。～担当から一言～ 遠方からの通院でしたが頑張りが実を結びましたね。

10月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長淵 ● 森 ● 長谷川 ● 村井

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 休診
4	5	6	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

診療時間 平日 10:00~20:00
土曜 9:00~17:00
森本院長は水曜日午前診療のみ

Minstagram 読者参加型コーナー

～大漁!!～

貨物船に乗っている夫から、送られてきた写真とLINEにびっくり。「今日は釣りで大漁だったので、干物もたくさんできました。」漁船ではないので、沖で停泊している間に釣ってます。こちらはオーストラリアでの様子。しばらく船の食事は魚づくしだそうです。←釣れたお魚(´・`ヨ) Gさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



ペーパーライクフィルム+スタイラスペン=タブレット上級者

今やipadは学生の必須アイテムと言われています。教科書や資料をデータ化して、講義の時は資料を見ながらスタイラスペンで板書。この上級者的な使い方をするのに必要なのがこれ。通常のフィルムは指で操作するのでツルツルになっていますが、このフィルムは表面がザラザラになっているのでペン先が動きやすくなっています。本当に紙に書いているかのようです。ペンはamazonで人気のものの1/3程度の価格のペンがオススメ。トータルで4000円程と安価に揃えられるので是非試してみてください。(by 院長 森本賢司)



長瀬先生のティータイム



カフェインの効果

私が驚いたカフェイン摂り方をご紹介します。なんと下半身の筋トレの効果を上げてくれるそうです。下半身の筋トレを始める30分前に体重1キロあたりカフェイン6ミリグラムを摂る。コーヒー1杯のカフェインが100ミリグラムくらいなので、体重50キロだとしたらコーヒー3杯。そんなに飲めないぞ...!(ちなみに効果が上がるのは下半身だけみたいです。)カフェインを眠気覚まし目的で摂る方も多いですが、階段の昇りや瞬発的な運動も眠気覚ましの効果があるそう。筋肉をつけながら眠気覚ましもできます。一石二鳥ですね(^^) (by 鍼灸師 長瀬詩帆)



森先生の



いいね! 動画



水は美容に良いのかぶっちゃけます

今回紹介する動画は、医師の友利新さんが意外と知らない正しい水の飲み方や必要性などについて分かりやすく解説してくれる動画です。水は一日2リットル飲んだ方がいい、冷たい水は体に悪いなど色んな情報を聞くとありますが人それぞれ違うって知ってましたか? 私も間違った水の取り方をしていることに気づき改善してみると胃腸の調子が良くなり肌荒れもしにくくなりました。これからも自分に合った水の飲み方で健康に過ごしたいと思います。気になった方はぜひ「友利新 水飲み方」で検索してみてください。(by 鍼灸師 森美紗都)



長谷川先生の

Travel memory



和の宿 夢月

今回は別府にあるお宿をご紹介します。おすすめポイントが3つ。まずはお風呂。貸切風呂が5つもあって、いつでも入れます。周りを気にせずゆっくりつかれました。続いてお食事。お酒がとっても美味しかったです。食前に出てきたかぼす酒は、ストレートなのにさっぱりしていてとても飲みやすかったです。オリジナルのお酒もあって、梅酒が美味しかったです。個室なのでゆっくり楽しめました。最後はスタッフさんの対応。とても丁寧に対応してくださって気持ちよく過ごせました。コロナが落ち着いたらまた行きたいです。(by 鍼灸師 長谷川夏鈴)



村井先生の本のしおり

一度だけ



二人姉妹の日常を描いている益田ミリスさんの小説です。いつもと少し違うことが起きると次々ドラマチックな想像が膨らんでいく。けれど、なかなか期待するような方向には進んでいかず空回りしてしまっている様子が「そんなに上手くはいかないよな〜」と妙に共感してしまいました。私は何か始めたいことがあってもなかなか動き出すことができないのですが、この本のなかで「永遠に来ないいつか」と表現されていてドキッとしました。日常から抜け出したいと考えていることが日常になっている感じがとてもリアル...是非読んでみてください。(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の

お花のある暮らし

秋桜 コスモス



あっという間に秋ですね。食欲の秋。私はついついお菓子を食べたくなります。せめて匂いだけでも... そんな時に見つけたお花、チョコレートコスモス。黒紅色で、なんとチョコレートの香りがするそう。嗅いでみたい! そもそもコスモスとは、秋に桜のように花びらが美しく並ぶ様子から、ギリシャ語で秩序や調和の意味を持つ「kosmos」という名前が付いたそうです。最近道端で見つけるたび花びらを観察しちゃいます。これからの季節、ちょっとした気分転換にコスモスの香りで癒されてみては♪ (by 鍼灸師 赤石 はるか)

