

ミントちょこっと新聞

2022
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



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。スポーツの秋!ということで「どうしても苦手な運動会の種目」を聞いてみました。院長はダンス。たまに動きが逆になって隣の人と向かい合ってびっくり!長淵は組体操。笛に合わせて動きをそろえる緊張感がありました。森は大縄跳び。自分が引っかかったらどうしようというプレッシャーと闘いました。村井はリレー。走るのが苦手なので、追い越されたらどうしようとヒヤヒヤしていました。赤石は短距離競争。全力疾走!周囲から見るとスローモーションでした。山田は玉入れ。やる気が100%のせいなのか、いつもカゴを通り越して向かいに落ちていました。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

～ミントの電話について～

診察券に電話番号が載っているって
ご存じでしたか?

診察券の下に六甲院、三ノ宮院それぞ
れの電話番号を記載しております。

また診察券の裏面にはメールアドレスや
LINEのQRコードも記載しています。



ご予約の変更や、問い合わせ等
ありましたら、LINEでも対応して
いますので気軽にご活用ください♪



小ネタ 乾燥対策! 菌から体を守る

秋に入り、だんだんと空気が乾燥しやすくなる時期。

風邪も引きやすくなります。そんな時におすす

め!「のど飴」。あめを舐めることで、唾液が
たくさん出て、のどの粘膜が潤います。潤う
ことで、ウイルスや菌の侵入を防いでくれる
んです。これならどこでも手軽にできますね♪



10月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長淵 ● 森 ● 村井 ● 赤石 ● 山田						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 ●	5 ●	6 ●	7	8	9 休診
10 ●	11 ●	12 ●	13 ●	14	15 ●	16 休診
17 ●	18 ●	19 ●	20 ●	21	22	23 休診
24	25 ●	26 ●	27 ●	28	29	30 休診
31 ●						

診療時間 平日 10:00~20:00

土曜日 9:00~17:00

休診時間 平日 13:00~15:00

今月の

患者さんの声



仕事に集中しても顔が痛くない!

3か月前から顔の動きがおかしいと感じだして、徐々に悪化し、目がまぶしいと感じるようになったしさん。内科では原因がわからず心療内科でもらった薬で少し軽減したことで自律神経の問題だと考え当院に来院されました。顔の触診をすると、眉間や顎、鼻に反応が出ていました。鼻炎があるそうなので、口呼吸から食いしばり。鼻炎の影響による眉間の筋肉の緊張。そして、目の瞳孔を制御する神経の暴走が考えられました。薬が効いたのは神経の興奮を抑える作用が効いたからだと予想されます。治療では鼻の炎症を改善することを第一に考えて施術しました。また顎や眉間の筋肉の緊張を取ることも並行して行いました。治療を開始して3か月後にはまぶしさが緩和し仕事に復帰。半年後には仕事中に眉間の痛みを感じることも少なくなりました。

～担当から一言～

鼻のセルフケアが習慣になって一気に良くなりました。



Minstagram

読者参加型コーナー

～夜の運動会～

毎夜繰り返されるわんこの運動会。我が家は1人(夫)と1匹で開催されており、壁にぶつかろうがダラダラしてる私を踏もうが気の済むまで続きます。また、ソファの住人でもあり、ソ



ファー下への出入りもスムーズで、かくれんぼはお手のもの。今日もしっかりソファを守ってくれています。

Hさんより

長渕先生のティータイム



伊右衛門 恋々甘(ココア)

「伊右衛門」ブランドからホット専用のココア飲料が9月20日に発売されました。ココアパウダーが同社類似品より25%増量とのこと。ココアは濃ければ濃いほど好きな私にとって魅力的な数字。加えて「薫るガナッシュ」「濃厚ショコラ」「濃い、甘い」という言葉により一層購買意欲が湧いてきます。商品紹介文には「甘さがありながらもべたつかない」とあり、これはもう買うしかない!まだ飲んでいません…。涼しくなってきた、温かいものがより美味しい季節ですね♪



(by 鍼灸師 長渕 詩帆)

森先生の



いいね! 動画



やりがちな失敗例 今すぐ解決できる!

今回ご紹介する動画はお部屋をおしゃれにする方法です。皆さん、お部屋のコーディネートに悩まれたことはありませんか? 私はおしゃれだと思って購入したインテリアがお部屋に合わなくてよく後悔します。配置換えを試してみても理想通りにはなりません。この動画では視聴者さんのお部屋の悩みを実際の画像をみながら分析し、詳しく改善策を教えてください。プロの技も知ることができてとっても参考になります。私と同じような失敗経験がある方はぜひ一度「クリエイティブの裏側 失敗例」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 \By 三ノ宮院/ おいしいものめぐり



焼肉 伐折羅/やわらかハラミ定食

以前患者さんに教えてもらった焼肉屋さん。三ノ宮の焼肉屋さんで一番のおすすめとお聞きして、それは是非食べたい!と思い眞殿先生と行ってきました。場所は二宮商店街のすぐ近く。タレがしみ込んだお肉はとってもやわらかかったです。お手頃なお値段なのにお野菜まで美味しく、サラダとスープも付いていて、クオリティの高さにびっくりしました。お腹もいっぱいになって大満足なランチでした。カウンター席もあって1人でも入りやすそうでした。美味しいお肉が食べたいときは是非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

木漏れ日に泳ぐ魚



アパートの一室で同居していた男女2人の最後の一夜。2人が語り合う様子が描かれています。会話が深まっていくにつれて2人の関係性や過去の状況が少しずつ明らかになっていきます。相手の心理を探り合う会話が続き、緊張感が漂うお話で個人的に好みです。結局は憶測で真相はハッキリしませんが、2人の心の移り変わりをみていると真実を突き詰める理由もないのかなと思いました。読後スッキリ!という感じではないです。言葉に表すのが難しい心情を描いてしまう恩田陸さん、凄いですね。ぜひ手に取ってみてください♪ (by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の お花のある暮らし ヤドリギ

もうはやクリスマスのことを考えています。毎年家に何を飾ろうか迷いながらウキウキしています。今回はクリスマスにもってこいの植物です。「ヤドリギ」小粒の実がついており、まるでガラス玉がついてみたい!とってもキラキラして魅力的です。花言葉は「忍耐」「困難に打ち勝つ」。受験生の頃に出会い、これを見ると不思議と励まされました。ヤドリギの下で友が会おうと幸せになり、男女が出会おうと永遠が訪れるそうです。ロマンチックですよ。11月頃から切り花として花屋さんに出回ります。来月が待ち遠しいです(^^) (by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の 今月の一本



ONE PIECE FILM RED

ワンピースはアニメや以前の映画も全然観たことがなかったんですが、ワンピース好きの方に誘われて行ってきました。話が理解できるか不安でしたが、色々な方の話を聞いていると普段のワンピースとは少し違って、ワンピースを知らない方でも楽しめる内容になってたみたいです。なので私自身も最後まで楽しく観れました。歌うシーンが多く、ライブみたいだなーと思っていたんですが、その中でも感動するシーンや、仲間との絆だったりすごく感じとれて、もう1度観たい!気持ちになりました。もう上映が終わっている所もあるかも知れませんが、気になった方はぜひ! (by 鍼灸師 山田 有紗)

