

ミントちょこっと新聞

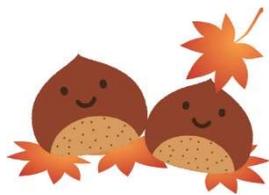
2022
11
月号

〒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



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。11月11日はポッキーの日!そんな日にちなんで「好きなチョコレートのお菓子」を聞いてみました。院長はチョコレート効果カカオ72%です。これとコーヒーとのコラボがたまらなく好きです。長瀬はアーモンドチョコ。マカダミアも好き!森はたけのこの里。もちろんきのこの山も好きです。村井はチョコラスク。チョコがたっぷりしみ込んでいて、チョコレート好きにはたまりません!赤石はコアラのマーチ!コアラの絵を見ながら食べるのは楽しいです。山田はしみチョココーン。あのサクッとした食感に手が止まりません。一人暮らししていた時は冷蔵庫に常備してました☆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



~予約時間について~

当院の予約時間は治療開始時間となっております。5分ほど前にお越しください。

予約間隔は20分毎です。

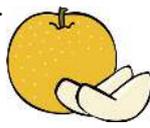
5分以上遅れそうな時は治療が前後することがございます。

必ずご連絡をお願いします。



小ネタ 季節の変わり目には「梨」です。

季節が移り変わる時期は、体調を崩しやすいといわれています。そんな時季に実る梨の効能には、薬膳では「体にこもった熱を冷ます」「肺や喉を潤す」などの効果があると言われております。乾燥による声枯れや、咳のある時は特におすすめです。90%以上が水分なんですが、残りの10%には30種類以上もの栄養素が含まれています。そのまま食べるよりもすりおろしてジュースで摂ると効果的です。



今月の患者さんの声



朝スッキリ起きられるようになりました。

2ヶ月程前から朝起きる時、夜寝る時に激しいめまいにおそわれ困っていたbさん。熟睡できず精神的にも疲れている状態でした。病院でのリハビリや処方された薬を飲んでも改善せず不安になり、当院のHPをみつけ来院されました。触診をすると鼻、耳に強く反応が出ていました。お話を聞いてみると花粉症で鼻水がよく出るとのことで、鼻の炎症が急速に耳に広がったことが原因だと考えました。鼻と耳を重点的に鍼やローラーで治療しました。後日、耳鼻科で鼻を診てもらうと副鼻腔炎だったそうです。6回目の治療でめまいが起きない日が出てきました。10回目の治療では気にせず横になることができ、熟睡できるようになりました。その後は内臓の状態が良くなった段階で卒業となりました。卒業前には「朝スッキリ起きられるようになった」と嬉しそうに話されていました。

~担当から一言~

治療を重ねるごとに笑顔が増えて行って良かったです。

11月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長瀬 ● 森 ● 村井 ● 赤石 ● 山田

月	火	水	木	金	土	日
	1 ●	2 ●	3 ● ● ● ● 9:00~13:00	4 ●	5 ●	6 休診
7 ●	8 ●	9 ●	10 ● ● ● ●	11 ●	12 ●	13 休診
14 ●	15 ● ● ● ●	16 ● ● ● ●	17 ● ● ● ●	18 ● ● ● ●	19 ● ● ● ●	20 休診
21 ●	22 ● ● ● ●	23 ● ● ● ● 9:00~13:00	24 ● ● ● ●	25 ● ● ● ●	26 ● ● ● ●	27 休診
28 ● ● ● ●	29 ● ● ● ●	30 ● ● ● ●				

診療時間 平日 10:00~20:00

土曜 9:00~17:00

休診時間 平日 13:00~15:00



Minstagram

読者参加型コーナー

~お香の魅力~

最近、お香に火をつけて、ゆっくりとのぼる煙と良い香りに癒されています。白檀や



竜涎香、絵が描いてあるもの、季節の花の形、お財布にも忍ばせられる紙のお香があったり、色々奥が深いことを知りました。

Sさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



Ankerらしいスマートな体重計

日々、**ダイエット**に励んでいる私ですが、苦手なことがあります。それは**体重計に乗ること**です。**数字の変化**を観察することが大事なのですが、記録をつけるのって面倒ですよね。というわけで、この**体重計**を買いました。これは**スマホと連動**しているので、記録は体重計に乗ると**瞬時に記録**されます。**アプリ**では日々の変化を**グラフ**で見ることが出来ます。食べた量や時間帯で体重増減がわかるようになりました。価格も**4000円以下**と割と安い。スマートな家電ですが、私のお腹は・・・ (by 院長 森本賢司)



長渕先生のティータイム



1kg純ココア「富永貿易ピュアココア」

毎日プロテインにココアを混ぜて飲むようになり、思い切って買った1kgぶんの純ココア。**砂糖やミルクは入っていません**。Amazonで1,763円でした。ココアは、**血管・アンチエイジング・便秘・記憶力**にいいと言われています。積極的に摂りたいですね。私は**甘みが強い物**はたくさんは飲めないの、ノンフレーバーのプロテインと純ココアで、ちょうどいい味になります。甘〜いプロテインは苦手だけど味なしも微妙・・・という方にも試してほしいです♪
毎日摂りたい栄養は、工夫して食べやすくできたらいいですね。(by 鍼灸師 長渕 詩帆)



長谷川先生の \By 三ノ宮院/ おいしいものめぐり



さつま芋スイーツ巡り

さつま芋には目がない長谷川です(^^)/そんな私のお気に入りをご紹介します。まずは**鳴門のいも屋さんのいも玉すいーと**。輪切りの焼き芋の上に鳴門金時ペーストが**たっぷり乗って**いて、食べた瞬間口の中がお芋で埋め尽くされます♪店舗はなく三宮駅前によく出店されていて、見かけたら必ず買うくらい大好きです。もう1つ紹介したいのが、**アメージングコーヒーの焼いも珈琲**。焼いもと珈琲が合うのか半信半疑でしたが、エスプレッソの苦みとさつま芋の甘さが**絶妙**で、ちゃんとお芋感もあり**大満足**です。また飲みたいです! (by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)



村井先生の本のしおり



空白を満たしなさい

ある日突然生き返った「復生者」となった主人公、**復生**。妻と息子がいて幸せだったのに自殺?と**自分の死**に納得がいかず**真実**を探すお話です。初めはミステリーだと思い読んでいましたが、途中から死生観や幸せとは?という部分が中心になっていき、かなりずしりと、読むのに時間がかかりました。テーマである**分人**という考え方はどこかで軽く読んだことがありましたが、この本で腑に落ちた感じがします。
同じ復生者である**ラデックさん**との**対話のシーン**が印象的でした。読むのに少し疲れましたが、読んでよかったなと思う小説です。(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生のお花のある暮らし



フォックスフェイス

小中学校の校内によく飾られていました。**ナス**と同じ種類です。残念なことに食べれません。名前の由来は**キツネの顔**にそっくりなところからだそう。私は**キリン**だと思っていました…。花言葉は「私はあなたをアザむきません」。キツネのように見えるけど、本物のキツネではありませんよ!という意味からつけられたそうです。特徴として、切り口を水につけなくても**枯れにくく、観賞用にバッチリ!**枝ごと飾ってもよし。果実だけとってインテリアに取り入れるのもよし。あなたはどれにされますか?(by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の 今月の一本



スマホを落としたけなのに

囚われの殺人鬼
1作目に続く内容なんですが、1作目で犯人を捕まえた刑事さんの彼女が今度は狙われます。1作目を観た感想がとりあえず怖すぎたので、2作目は**絶対観ない!**と思っていたんですが、**1年越しに観る**ことができました、、怖かったのは怖かったんですが、前回の犯人だった浦野と刑事さんが**手を組んで、新たな犯人を見つけ出す**展開は、観ててすごく面白かったです。2作目の始まりはスマホを落としたわけではないんですが、スマホのおそろしさを感じました。最後は**どんでん返し**のような内容になってるので、気になる方はぜひ! (by 鍼灸師 山田 有紗)

