

ミントちょこっと新聞

2022
12
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。今年のラストは「雪が降りそうな冬の好きな歌」です。院長は竹内まりあさんのすてきなホリデイ。なれない雪道を口笛を吹きながら歩いてそう。長淵はレミオロメンの粉雪。個人的冬の定番です。森は山下達郎さんのクリスマス・イヴ。冬が近づくと無意識に口ずさんでいます。村井はBUMP OF CHICKENのスノースマイル。雪と聞くと頭の中にこの曲が流れてきます。赤石はマライアキャリーの恋人たちのクリスマス。12月になるとずっと口ずさんでいます。山田はB'zのいつかのメリークリスマス。幼少期から毎年家族でスノーボーに行くときに聞いています♪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♪

お知らせ

年末年始の休診日について

2022年も終わりに近づいてきましたね。
今年一年治療お疲れさまでした。

ミントの年末年始は
12月30日(金)~1月3日(火)まで休診します。
年始は1月4日(水)10時から20時までの
通常診療となります。

ご予約はお早めに♪



小ネタ 二度寝は太ります。

寒くなってくると布団が恋しくなって二度寝をしてしまいませんか?実はその行為で脂肪が増えるんです。体は覚醒をするために血糖値を高めます。血糖値が高い状態で二度寝するとその余った糖は脂肪に代わってしまいます。目が覚めたらすぐに起きて活動するだけでダイエットになりますよ。

12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 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 休診	31 休診	

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

今月の患者さんの声



グルグルめまいがなくなりました

3回目のワクチンをうった2日後から急にめまいや頭の重さが出始めたBさん。寝るために横になるときや、朝起き上がるときにグルグルめまいが起こる日が続き、今までそんな症状が起こったことがなく不安になり来院されました。内臓の触診をすると左耳に強い炎症が出ていました。左右の耳の炎症の差からめまいが出ていると考え、左耳を鍼で治療しました。また鼻、咽にも強い炎症が出ており、その影響でこめかみや首の筋肉が緊張し、頭が重くなっていたため、鼻と咽をローラー鍼で治療しました。1回目の治療でめまいを感じる日が減り、3回目の治療でめまいが落ち着きました。また、5回目の治療で頭の重さが気になる日がなくなりました。そのあとも再発予防のためにメンテナンスで治療を続けられています。

~担当から一言~

めまいが良くなり、趣味のヨガを楽しめるようになったと聞いて、私まで嬉しくなりました(^)



Minstagram

読者参加型コーナー

~秋の夜長に~

刺繍をしている時間が好きです。先日、花言葉に「ありがとう」や「感謝」の意味を持つお花だけで刺繍をしてみました。バラ、カ



モミール、ガーベラ、ラナンキュラス、亜麻、カンパニュラです。熱中しすぎて目と肩が凝るのですが先生の鍼のお陰でまだまだ楽しめそうです。 Kさんより

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



低温調理器「BONIQ2.0」

ダイエットのために1日2回 サラダチキンを食べます。ヘルシーで高たんぱく食材、言うことがありませんが、

ちょっと高いのが…。鶏むね肉は安いんですが、調理が入ると割高になります。そんな悩みにおすすめののが**低温調理器**です。深めの鍋に水を入れて、ジップロックに材料と胸肉を入れて、BONIQ2.0

をセットすればあとは**置いとくだけ**。自宅で簡単に**サラダチキン**が作れます。出来上がりはハムみたいな歯ざわりになるとか。ただ高い…サラダチキン**100個分**。家族の理解は得られるのか？ (by 院長 森本賢司)



長渕先生のティータイム



外して洗わない!パッキン一体型水筒

象印シームレスステンレスマグ。

「外して洗う」パッキンがないので**お手入れ簡単!**洗い物がいやで、どこでも水が飲みたい私にははとも魅力的。**くすみカラーが可愛くて**何色にするか迷いました。さらとした質感も可愛い…。実際に使ってみると、やはり洗いやすかったです。**パッキンをはずして洗う、という工程がないだけでこんなに楽ちん!**洗った後もパッキン



を**つけない**でいいので、出しっぱなしにすることが無くなりました。乾燥する季節です、マイボトルにあったかい飲み物を持ってみませんか? (by 鍼灸師 長渕詩帆)



森先生の



いいね! 動画



ホットサンドレシピ10選!

今回ご紹介するのは**ホットサンドのレシピ10選**です。最近、ホットサンドメーカーを

購入したのでいいレシピはないかと思いついて検索したところこの動画を見つけました。私のオススメは「**みたらし団子とベーコンのホットサンド**」です。甘いものと塩辛いものの相性は抜群ですね。たまに失敗もしますが改良を重ねて**自分オリジナル**にしてい



くも**フライパンで作れる**ので休日の朝食に作ってみてはいかがでしょう? 気になった方はぜひ「**マカロニホットサンドレシピ**」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



玄米ごはん&おばんざい三貴/健康おばんざい定食

トアロードを北に上がっていったところにあるお店で、**限定30食の定食**を頼みました。お肉やお魚などタンパク質もたっぷり、栄養満点! サラダについていた**野菜酵素ドレッシング**が**とても美味しかった**です。店内も落ち着いた雰囲気、ほっと一息つけました。お一人で調理をされているので、お時間に余裕のある時におすすめです。食後はケーキを食べ



べに**L'AVENUE(ラヴニュー)**へ。**チョコレートで受賞されたパティシエさん**が作る**濃厚チョコレート**ケーキを食べてとっても幸せな気持ちになり**充実した1日**でした♪(by 鍼灸師 長谷川夏鈴)



赤石先生の

お花のある暮らし

サントリーブルーローズアプローズ

今回は私の一番好きなお花です。花言葉は「**夢かなう**」です。このお花は14年の研究を続けて、**ようやく生まれたバラ**です。元々、青色のバラを作るのは不可能と世界中で言われていました。ずっと追い求めていた夢をやっとの思いで**叶えた喜び、新しい夢に勇気を出して**取り組んだ結果…誕生したんです! 私諦めていたことが叶えられた経験があるので

似ているなあと、思っています。見るだけで**元気**になります。誰かの励ましや、ご自身のプレゼントに**青いバラ**はいかがですか?



(by 鍼灸師 赤石はるか)

山田先生の

今月の一本



ラプラスの魔女

ずっと観てみたいと思っていてやっと観ることができました。ある日**硫化水素中毒**による死亡事故が発生します。刑事さんは青江教授に意見を求めたが、屋外だと**不可能だと断言**されるのですが、また同じ死亡事故が発生します。事故調査をしている教授の所に、羽原円華という女性が現れ、教授は**不思議な力を目撃**します。初めは話の内容が掴めず、場面が途切れる感じで



難しいと思いつつ観てたんですが、少しずつ事件のつながりなどがわかってきて、面白かったです。投げた瞬間からサイコロの目を当てるシーンは**不思議**だなと思ひ、**印象に残っています**。(by 鍼灸師 山田有紗)

