

ミントちょこっと新聞

2022
1
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↓



あけましておめでとうございます。本年も皆様の健康をサポートして参ります。今回は『2022年始めたいこと』。院長は丸一日かけて、人間ドッグに行ってみたい。そして人間ドッグを毎年の恒例行事にしたいです。長淵はバイクの免許を取って淡路島に旅行に行きたい。森は貯金。500円玉貯金でコツコツと!赤石はペットのハム太郎と一緒にダイエット。今年こそはメリハリボディを!と言いつつ早速お餅をバクバク。山田は手の込んだ料理。クロquetteやお菓子作りに挑戦したいです。村井は断捨離。不要品をメルカリで売って、売上げで楽器のキーボードを買います。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

予約をまとめて取れます

平日の夜や土曜日祝日など、希望しているお時間にご予約がお取りできないことがあります。



当院では先のご予約を4回分まで取ることが可能です。先のご予約をとっておくことで、治療後スムーズに受付を終えることもできますよ。

もし担当の先生でご予約がお取りできない場合も、しっかりと引き継ぎをしています。安心して治療を受けて下さいね。

今月の患者さんの声



带状疱疹後の激痛が改善しました
带状疱疹後の神経痛を訴えて来院された|さん。数秒おきに右胸から脇にかけて激痛が走り、ほとんど眠れない生活が続いていました。ペインクリニックにて投薬やブロック注射での治療を行いましたが改善は見られず。そんな時に知り合いが鍼でよくなったというお話を聞き、ミントに来院されました。来院時も動いたたびに「いたた」と顔をしかめるほどでした。まずは眠れるようになることを目標にし、痛みの出ている胸や脇の緊張を取るために鍼とお灸を行いました。1日おきに治療を行った効果もあり、4回目には痛み方に変化が現れ、10回目には強い痛みはなくなり十分に睡眠がとれるようになりました。現在は胸がたまにピリリとする程度まで回復。残っている痛みやしびれの改善と再発予防を兼ねた身体のメンテナンスのために治療を継続されています。
～担当から一言～
根気強く治療した効果が出ましたね。

ミントニュース 暖かいベットになりました

1月に入り、冬の寒さも本格的になってきましたね。ミントのベットが冬仕様になりました。タオルは分厚く、



下には電気毛布をひいています。もし治療中に寒い暑いがあれば、遠慮なくお伝えください。

1月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長淵 ● 森 ● 村井

月	火	水	木	金	土	日
					1 休診	2 休診
3 休診	4 ●	5 ●	6 ●	7 ●	8 ●	9 休診
10 9:00~13:00	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
森本院長は水曜日午前診療のみ

Minstagram 読者参加型コーナー

～珍しいエビ尽くし!～

宇和島の海の幸が自慢の店にて。真ん中のがセミエビ、手前の小ぶりののがゾウリ(足袋)エビ、奥はウチワエビ(ウルトラマンの怪獣のモデル!)と、珍なる姿が勢ぞろい!いかついけど、つぶらな目がカワ(・v・)イ!! 刺身に焼き・茹で・天ぷらに味噌汁と、味の個性を発揮。水族館でしか見たことなかったけど、食べても旨い! ごちそうさまでした。Tさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



寝室のWi-Fiが弱いなら「中継器」を使ってみては?

多くのご自宅ではリビングにwifiルーターをおいていると思います。寝る前にベッドでyoutubeを見ようと思ったら、やけに遅い…wifiの電波が弱い!仕方ないと4Gに切り替える。そんな日が続いて、月末1週間前の時点でもうギガが少ない!なんてことないですか?もし携帯の料金プランを変えてしまっていたとしたらもったいない。我が家でも寝室の電波

が弱くて購入しました。取り付けは簡単、コンセントに刺すだけ。お値段も3000円ぐらい。電波は劇的に改善しました。これで動画見放題になりました!(by 院長 森本賢司)



長瀬先生のティータイム



カルディのオールグレイ

友人に勧められて買いました。1リットルサイズの紙パックに入っています。オールグレイの他にセイロンブレンド、ネパールなどありました。パックだけど味はしっかりしています。グラスに入れると最初に感じるのはオレンジやレーズンを思わせる香りが広がり口に含むと渋みを感じるすっきりした味わい。バッグで入れたのと変わらない満足感

でした。これなら、こたつから出ることなく、サッと注いで飲めるので寒い日におすすめです。次買うときは他のブレンドを試してみたいと思います。(by 鍼灸師 長瀬 詩帆)



森先生の



いいね! 動画



本気でファスティングしたら...

今回紹介する動画は芸人エハラマサヒロさんがファスティングに挑戦する動画です。皆さんはファスティングって知っていますか? 実は健康に痩せれるダイエット法なんです。腸内環境を整えてくれるので体質改善もできます。エハラさんは1週間で体重が7kg減り、肌荒れ改善や朝スッキリ起きれるなどの効果を実感されていました。最近、便秘やむくみが気になり始めたので今年から挑戦してみたいと思います。気になった方は「エハラ

家ファスティング」で検索してみてください。方法は色々あるので自分にあったものから試してみてください。(by 鍼灸師 森 美紗都)



村井先生の本のしおり

空中ブランコ



山田先生にオススメしてもらい、お借りした短編集です。常識外れな精神科医の伊良部のところに様々な悩みを抱えた患者さんたちが訪れるお話。内容を全く知らず読んだのですが、伊良部先生の思いもよらない行動が面白かった! 無邪気で自分勝手に、妙に説得力のある様な、でも気の抜ける言動をする伊良部先生。いつの間にか患者さんの深いところにある悩みを解決してしまいます。読んでい

るうちに、無意識のうちに自分を縛り付けているものを解いてくれるよう。読みながらドキドキ最後はスッキリする小説です。(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生のお花のある暮らし プルメリア

皆さんはどんな新年を迎えましたか? 新年は毎年テレビ番組でハワイを見かける事が多いですね。ハワイと言えお、このお花! 女性が髪に付けていたりしますよね。女性の魅力を引き出し、左耳に付けると結婚してることを表し、右側は恋人募集中。キレイになるなら...私も山ほど付けたい。甘い香りがするのですが、花の色によって香りが違うそう。バニラ、ジャスミン、柑橘系、どれも気になる。花言葉は「気品」「恵まれた人」。実は六甲院のどこかにプルメリア

があるんです。さて、どこでしょうか。見つけられたあなたはラッキー!(by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の 今月の一本

SUNNY 強い気持ち強い愛

専業主婦の奈美は、高校時代の親友の芹香と再会します。芹香の余命が短いことを知った奈美は、かつてのメンバーを集めようとしています。観ていてすごく元気がもらえる映画でした。私は部活中心の学生生活を送っていましたが、その中でもなんともないことで友達と笑ったり遊んだりしてた学生の頃が懐かしくなりました。奈美の家族の1人1人の個性の強さがとても印象的で大変そうですが楽しい家族だなと思いました。今はまだ学生の時の友達と会えているので、これから先も会える時を大切にしていきたいと思いました。(by 鍼灸師 山田 有紗)

