

ミントちょこっと新聞

2023
3
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↓



こんにちわ。卒業旅行シーズンということで「今行きたい国内旅行」を聞いてみました。院長は東京です。コロナ前に大工事をしていた渋谷駅周辺がどれだけ変貌したのを見に行きたいです。長淵は小豆島。フェリーも楽しみの一つ! 森は名古屋。名古屋港水族館に行ってみたいです。村井は沖縄。海を見ながらのんびりしたいです! 赤石は九州。食べ物めぐりをたくさんしたい。オススメあれば教えてください♪ 山田は北海道。ジンギスカン、海鮮丼、札幌ラーメンなど北海道名物を食べまくりたい! 皆さんはどこに行つてなにをしたいですか? また聞かせてください! 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

~予約の開始時間について~

全身治療の予約時間はこれまで20分単位でご予約をお取りしていましたが、
今月からは**30分単位**でご予約をお取りすることになりました。
そのため、**予約枠が少なくなるため、事前**にご予約をお取りすることをおすすめします。

治療の時間や、効果などは特に
変わりませんのでご安心ください。



小ネタ 春バテ予防に!

春が近づいてきましたが季節の変わり目で、体がだるくなったりしていませんか? そんな時に**ラベンダーオイル**。夜寝る前に、コットンやティッシュに3~4滴しみこませて枕元に置くと**リラックス**だけではなく、**抗菌作用**もあるので部屋の空気もよくなります。これからの時期にぜひお試しアレ。



3月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長淵 ● 森 ● 村井 ● 山田

月	火	水	木	金	土	日
	●	1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 休診
6	7 ●	8 ●	9 ●	10 ●	11 ●	12 休診
13 ●	14 ●	15 ●	16 ●	17 ●	18 ●	19 休診
20 ●	21 ● 9:00~13:00	22 ●	23 ●	24 ●	25 ●	26 休診
27 ●	28 ●	29 ●	30 ●	31 ●		

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



視力がもとに戻りました

ある朝、**顔の右半分が動きづらい**ことに気づいたTさん。不安を感じながらも出社すると職場の方に病院へ行くことをすすめられ、すぐ病院へ受診されました。医師からは「**顔面神経麻痺**」と診断をうけて2週間ステロイド治療を続けたがあまり変化がみられなかったため、当院に来院されました。日常生活の中で特に**視力低下**と**飲み物がこぼれる**ことに悩まれていました。触診すると**鼻がとても疲れていて**、その影響で**顔まわりの筋肉が固くなり回復を妨げている**要因だと考えました。顔の固くなっている筋肉に鍼をし、ローラ鍼で鼻を治療しました。3回目の治療で**飲み物が口からこぼれなくなり**、6回目の治療では**もとの視力**に回復しました。その後、顔の違和感もなくなり後遺症予防のため数回通われて卒業されました。
~担当から一言~
気にせず友達とランチが出来るようになって良かったです(*^^*)



Minstagram

読者参加型コーナー

~かわいい家族~

千花(ちか)です。今年10才になります。

近所のお庭で生まれ、生後1ヶ月で



我が家にやってきました。

私とお誕生日が一緒に、

運命的なものを感じました。夜寝るとき、

私の**左腕の下**が千花の**定位置**です。

うちの子になってくれてありがとう♡



Uさんより

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



象印のスチーム式加湿器

冬は乾燥の季節です。適度な湿度を保つことが、咽や鼻などの粘膜を守るためにも大事なこと。受付周りの湿度計を見ると20%以下になることが多いので導入したのがこれ!スチーム式加湿器です。



原理は簡単で水を温めて出る蒸気によって加湿。電気代が高くなる、部屋が熱くなるデメリットはありますがメリットもあります。加湿能力が高い。そして温めるだけのシンプルな構造なので手入れや水入れが簡単。購入後は毎日フル稼働で動いていますがどれほど湿度が上がるのか!?(by 院長 森本賢司)



長渕先生のティータイム



オリゴ糖

オリゴ糖とは、砂糖より低カロリーで、腸内のいい細菌を増やすと言われていたものです。甘いのでお砂糖代わりに使えます。整腸目的で手軽に摂取できるのがいいところです。一度にたくさん食べるとお腹がゆるくなる人もいますので、そこだけ注意です。個人的には飲み物に混ぜるのがおすすめ!毎日のコーヒーや紅茶のお砂糖代わりにいかがでしょうか。私は



毎朝のプロテインに混ぜて飲んでます。ココアに入れても美味しそう!皆さんも試してみてください、どんな場面で使っているか、ぜひ教えて下さい(^^) (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



めん家 小狐庵/日替わりセット

患者さんからおすすめしてもらったお店へ。新神戸駅からは徒歩5分、三ノ宮駅からはフラワーロードを北へ10分ほど歩いたところにあります。日替わりセット



のわかめうどんと親子丼に惹かれて注文しました。出汁がきいたうどんとお肉がたくさん入った親子丼が美味しかったです。お腹もいっぱいになってなんと1000円!コスパも◎でした。納豆かき揚げうどんやお蕎麦も美味しいと聞いたので次は注文してみたいです!近くには神戸製菓専門学校があってクッキーなどの洋菓子やパンの販売がされています。帰りに寄るのもいいですね! (by 鍼灸師 長谷川夏鈴)



村井先生の本のしおり



もしも俺たちが天使なら

凄腕詐欺師、喧嘩っ早いヒモ、元刑事がある出来事から手を組み、巨大な詐欺集団に立ち向かっていくお話です。コミカルで爽快感があって楽しかった!と思えるような作品で、後半は一気読みしてしまいました。解説に“どんな人間でも善のままではいられない。どんな人間でも悪のままではいられない”とあるのですが、まさにそこが面白い。3人は普段いいことをし



たいなんて思わないのに、いつの間にか命をかけて人助けをしている姿が人間らしく、3人ともが魅力的でした。スラスラと気持ちよく読めるお話です。ぜひ! (by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の \by三ノ宮院/ お花のある暮らし



雪柳

花がたくさん咲く季節になりましたね。桜もいいけど、ユキヤナギもいいですよ。3月から5月に咲きます。長く垂れた枝に、小さな花がたくさん咲きます。花が咲いている姿は、まるで雪が積もっているように見えます。雪のような花で、名前がユキヤナギになりました。花言葉は「愛嬌」。雪って個人的にはスゴク可愛く見えます。白くてフワフワ…。そんな雪に似てることから、花言葉もつけられたのかなと考えていました。香り



はほんのり甘いです。今の季節、大阪にある狭山池公園でたくさん見れます!よかったらお花見にいかがでしょう! (by 鍼灸師 赤石はるか)



山田先生の 今月の一本



THE FIRST SLAM DUNK

半年前くらいから映画が公開すると知って楽しみにしていたスラムダンクを観に行ってきました!といっても家にマンガはありますが、全部を観たことがなく、アニメも部分部分しか見たことがないので…それでも個人的にはすごくおもしろくて期待以上でした☆メンバーの中の1人の過去を描いた内容だったのですが、辛かったらと思う気持ちがあったり、それでもやっぱりバスケをやり続ける姿だっけに心打たれました。メンバー1人1人がかっこよく、バスケットボールの素晴らしさや、スラムダンクの面白さがたくさん詰まっていた最高の映画でした!もう一度みたいです! (by 鍼灸師 山田有紗)

