

ミントちょこっと新聞

2022
6
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



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

こんにちは。梅雨の時期ですね。ということで「雨の日の思い出」を聞きました。院長は国道沿いを自転車で通学中にダンプカーにかけられてびしょ濡れになりました。それからダンプが走り抜ける時は傘は横向きをしています。長淵は学生時代、小雨なら自転車通学強行突破。森は近くの小川で水遊び。村井は小学校の帰り道の台風中継ごっこ。今思えば危ないですね。赤石は小さい頃、びしょ濡れになりながら友達と草抜き。達成感と共に先生に怒られました。山田は駅まであと100mのところまでゲリラ豪雨にあい、びしょ濡れになりました。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



こまめに水分補給を!!

春も終わり暑くなってきましたね☆
そこで大事になってくるのが**水分補給!!**
水分が不足すると血流が悪くなり、**疲れを感じやすくなります。**

こまめに水分補給を心がけましょう!
治療に来られた際は、**治療前と治療後に水分補給を**しましょう♪



小ネタ 6/4~6/10は歯と口の健康週間!

皆さんは**歯のメンテナンス**はしていますか?
虫歯や歯周病などの炎症は歯痛や頭痛だけでなく糖尿病や動脈硬化などの**生活習慣病とも関係する**といわれています。歯のケアをする事が**全身の健康にも繋がる**ということです。
毎日の歯磨きはもちろん、歯医者さんでのクリーニングもしてみたいかがでしょうか(^-^)?



6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	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 ●	22	23 ●	24	25	26 休診
27 ●	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

今月の患者さんの声



電話での会話ができるようになりました。
2回目のワクチン接種後に**副反応**の発熱後から**耳鳴り**になったYさん。耳鼻科にてステロイド治療をするも改善せず、耳鳴りを**2ヶ月ほど放置**していたら、スマホからの声がか聞こえなくなっていました。**突発性難聴**と診断されました。診断から半年して当院を受診することに。触診を試みると**鼻と咽と耳**に反応が強くていました。鼻は**鼻炎**をもっているとのこと、咽は**口呼吸**が日常的に行われており咽の内部は乾燥によって炎症していました。ステロイドで耳内部の炎症をとったとしても、すぐに咽や鼻から炎症が**耳に向か**って広がります。耳と同時に咽や鼻も治療しました。**8回目**で音の聞こえ方が変わってきたという感覚があり、**10回目**では電話での会話はほぼ違和感がなくなりました。聴力はほぼ回復し、今は耳鳴りを改善するために継続して治療を受けています。
~担当から一言~
ワクチン接種後の耳鳴りは少なくないです。



Minstagram

読者参加型コーナー

私の楽しみ!

子供が産まれた事がキッカケで始めたカメラ。今では家族写真以外にも、**季節の花や風景**を撮りに出掛けます。そして**ご当地の美味しいご飯**を



食べて帰るのが楽しみです。いろいろな花の写真を撮った後に、**その花の花言葉を調べる**ことも楽しみです! Yさんより

長瀬先生のティータイム

タンパク質がとれる手作りミルクセーキ

朝ごはんは軽く済ませたい、でも**栄養**は摂りたい…そんな時におすすめの簡単ミルクセーキです!材料は卵2つ、好みの量の牛乳(150mlくらい)、お好みでハチミツ。バニラエッセンスもあればお店のように仕上がります。**コップに入れて混ぜるだけ!**…もしかしたら卵の舌触りが気になるかもしれませんが、それにもすっかり慣れてしまうほど、最近の朝ごはんは



もっほらこれです。**甘くておいしいのに卵のたんぱく質**も摂れちゃいます。冬はあっためたらもっとおいしくなりそう。皆さんもよかったら作ってみてください。(by 鍼灸師 長瀬 詩帆)



森先生の



いいね! 動画



体重と体脂肪を“确实”に落とす食事法

今回紹介する動画はダイエットを成功させる食事方法についてです。この動画はヒルナンデスにも出演された「**つむらみお先生**」が正しい食事の取り方について解説してくれます。皆さんは**PFCバランス**って聞いたことありますか?ダイエットでは**食事9割、運動1割**と言われるほど**食事が重要**です。**リバウンドを抑え、健康的に**



痩せたい方はこのPFCバランスが大切です。私もこの動画を見て1日の食事内容を見直しました。気になった方は「**みおPFCバランス**」で検索して下さい。(by 鍼灸師 森 美紗都)



長谷川先生の by 三ノ宮院 /

Travel memory



夏の城崎ゆったり旅

今回は城崎温泉にある**風月魚匠**というお宿をご紹介します。名前に魚匠とある通り**お魚がとっても美味しい**です。特に夕食に出てきたお刺身にはびっくり!鯛やサザエなどどれもプリプリで箸が止まりませんでした。朝ご飯に出てきた焼き魚もふわふわで感動しました。離れにあるお部屋は一度座ったらなかなか動けなくらい心地よく、**旅の疲れを癒してくれました**。夜は浴衣を着て「**夢花火**」へ。川沿いで夜風に吹かれながら見る花火はとっても綺麗でした。ゆったりした時間を過ごしながら夏を満喫できる、**素敵な旅行**でした。(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)



村井先生の本のしおり

笑う招き猫



漫才コンビ『アカコとヒトミ』のお話。アカコとヒトミ、出会うべくして出会った二人!素敵なコンビ!が初めの感想です。色々と**正反対**な二人ですが、**だからこそ掛け合いのテンポがいい**。最後は二人を応援したくなります。個人的に、女性芸人さんって障壁が多いお仕事だと感じているのですが(特にこの本を読んで)、悔しいことが続いて悩んでも大切な相方と**舞台に立ち続ける意志の強さ**、カッコいい。シビアな世界で葛藤しながらも”**それがあたしのしあわせなのよ!**”と歌う二人に元気をもらいました。ぜひ読んでみてください!(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生のお花のある暮らし

モニラニア

ミッフィーが大好きな赤石です。先日そっくりな植物と出会いました。日本では**ウサギみたいでかわいい!**と人気です。海外ではだんだん葉が伸びすぎて、別名「**緑のスパゲッティ**」だとか。一見サボテンに見えるのですが、スーパーでよく出ている**プッチーナ**と同じ種類なんです!見た目はただの葉っぱです。食べると塩味がして美味しんですよ!よく実家でバクバク食べていました。モニラニアも食べれるのか試してみたい。**このウサ**



ギの耳は一度きりでなく、毎年見れるんです。休眠をおえてニョキニョキ生え変わってくれるようで。**動物みたく愛くるしいです**(*^-^*) (by 鍼灸師 赤石 はるか)

山田先生の 今月の本

マイインターン

時間を持て余していた70歳のベンは買い物帰りにみつけた**シニアインターン募集**に応募して採用。その会社は若い子ばかりの**アパレル会社**でした。女社長のジュルズのインターンになります。ベンに苦手意識があったジュルズですが、ベン様々のアドバイスや気遣いに徐々に**信頼関係ができ、友情が生まれていきます**。学ぶ事がたくさんできる映画でした。ベン様の歳を気にせず行動する姿勢に刺激を受けました。行動してみる事で学ぶ事はたくさんあり、その**学びが楽しさにも繋がる**と感じました。しっかり前を向かせてくれる映画です。「ハンカチは貸すためにある」名言です♪ (by 鍼灸師 山田 有紗)

