

ミントちょこっと新聞

2023
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



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。これから梅雨の時期ですね。そこで「雨の日に食べたい和菓子」を聞いてみました。長淵はひよ子饅頭。頭からかぶり。森は名古屋のカエルまんじゅう。愛嬌たっぷりです!長谷川は竹葉のフルーツ大福。あんことフルーツの相性が◎。村井は水まんじゅう。雨の日はジメジメしているのでさっぱり食べられるものがいいですね。赤石は水羊羹。雨と一体化しているみたいで好きです。山田はみたらし団子。きなこをかけるとさらにおいしさアップ☆。有馬は練りきり。お茶を飲みながらゆったりしたいです。饅頭好きな方がたくさん!皆さんは饅頭はお好きですか?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



～ローラー鍼について～

お家でセルフケアのためにローラー鍼を
購入された方にお知らせです。

ずっと使っているとカチャカチャ音がしてきますよね。
カチャカチャ音が気になる方のために、**ローラー鍼の
メンテナンス**をしています。音が気になる方は
来院される際にお持ちください。

また汚れが気になるときは、
スポンジと中性洗剤で洗うと
キレイになりますよ☆



小ネタ ストレスホルモンを減らす散歩

ストレスを受けた時に体を守るために
副腎から分泌される**コルチゾール**。
コルチゾールの過剰分泌は「**記憶力の
低下**」「**情緒不安定**」などの悪影響を
及ぼすこととなります。対策として**自然の中で散歩**
がおすすです。まずは**20分**から始めてみて下さい。



6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 ●●●● 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 ●●●●		

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



逆子が治りました。

妊娠31週で逆子と診断されて来院されたNさん。1
人目の時も逆子になり、自然と治ったようですが、
今回は産院で逆子体操を勧められるが治りきらず、
不安になり来院されました。また慢性的な肩こりや、
妊娠中期から坐骨の異常な痛みもある状態でした。
触診すると**膀胱と鼻**に反応が強く出ていました。聞
いてみると**何度も膀胱炎や副鼻腔炎になったことがある**
そう。その影響で、腰や肩の筋肉が固くなり、夜
何度もトイレにおきてしまい、逆子で**大事な睡眠が
しっかりとれていない状態**でした。膀胱と鼻の治療を
集中的に行い、お家でセルフケアとしてお灸をしても
らいました。2回目の治療後の検診で、**逆子が治って
おり**、腰の痛みや夜起きる回数が少しずつ改善され
ました。そのあと2回の治療をしてから里帰りをするた
め卒業されました。

～担当から一言～

最後には落ち着いた顔がみれてよかったです。



Minstagram 読者参加型コーナー

～夢の舞台 宝塚歌劇～

20年来のファンである宝塚歌劇♪花月
雪星宙の5組を中心に、華やかな舞台が
楽しめます。ラインダンスや大きな羽飾り
、大階段でのパレードなど豪華絢爛な



ショーがおすすめ☆いつも元気をもらえ
る**私のパワースポット**です!

← 昨年観劇した宙組公演

アナスタシア Nさんより

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



「スマホが熱くなるのはなぜ？」

今回は読者からの質問にお答えします。

夏場になるとスマホの熱さが気になりませんか？手に持てないくらい熱くなることも。熱は機械が消費してしまい寿命が短くなってしまいます。スマホが熱くなってしまう原因は「通信不良」。電波状態が悪いとアンテナの電力を増やして電波を探



そうとするので発熱するわけですね。対処法としては機内モードです。ONにすると電波を探さなくなり、スマホの熱も下がっていきます。バッテリーの節約にもなるのでオススメです。
(by 院長 森本賢司)



長瀬先生のティータイム



タリーズ 炭酸コーヒー ガッサータ

5月8日に新発売された炭酸コーヒー。ガッサータとは、イタリア語で炭酸という意味だそうです。炭酸のコーヒーは初めて飲みます。一口目はコーヒーと炭酸の組み合わせが新鮮すぎて少し混乱してしまいました。炭酸は強すぎず、のどごしがいい感じ。コーヒーは、酸味があって軽やか。夏にぴったりです。



いつも好んで飲むコーヒーの味とは全く違って、とてもスッキリとした味わいでした。炭酸も好き、コーヒーも好きという方にもおすすめしたいです。一度試してみたい方はいかがでしょうか。
(by 鍼灸師 長瀬 詩帆)



森先生の

いいね！動画



簡単に出来るスモークのコツ！

今回ご紹介する動画は家でも簡単に煙製が作れる動画です。最近スモーカーを購入し、この動画を参考に作りました。



今まで煙製はハードルが高かったんですか、初心者にもわかりやすく解説されていて10分で簡単にできました。卵やチーズなど身近な材料が煙製をするだけで、絶品おつまみにレベルアップします。作っている最中もワクワク感があって楽しいです。次は醤油の煙製に挑戦してみます。スモーカーがなくてもできるのでお家やアウトドアで楽しんでみて下さい！気になった方はぜひ「CAMP HACKスモーク」で検索♪(^o^)/
(by 鍼灸師 森 美紗都)



村井先生の本のしおり

風が強く吹いている



漫画化、アニメ化もされた三浦しんさんの小説。素人同然の陸上部員たちが箱根駅伝を目指すお話です。アニメの主題歌を私の好きなアーティストが担当したのもありずっと読んでみたかったのですが、スポーツ経験が少なく駅伝をちゃんと観たこともない私に楽しめるのか？と長い間積読になっていました。結果、読んでよかった！読後の充実感は最近読んだものの中でトップです。駅伝という競技を楽しむ気持ちやお互いを尊重し競技に挑む姿に胸が熱くなりました。普段スポーツものをあまり読まない方にもオススメです！
(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 胡蝶蘭(コチョウラン)

先日母の誕生日に送りました。花言葉は「幸福が飛んでくる」「純粋な愛」です。なんと最大50年も命が続きます。花は基本、2週間くらい咲いてくれるのですが、胡蝶蘭は1~3ヶ月ほど咲いてくれます！よくお祝い事に飾られていますよね。高級な花で長持ちするからなのかな〜と思っていました。高級な理由ですが、花を育てるまでに4年もかかるそうです。4年…お高くなるわけですね。長持ちな理由も、インドネシアのあついで場所です。三ノ宮にあるフラワーショップ潤で立派なお花あるのでよかったです！ぜひチェック♪
(by 鍼灸師 赤石 はるか)



有馬先生の No Music No Life

♪アイム・ア・ビリーバー/SPYAIR
今月からこの枠を担当します有馬です！ここでは私の好きな曲を紹介していきたいと思っております♪それでは早速いきましょう！今月は、SPYAIRの「アイム・ア・ビリーバー」です。私が中学3年生の時、初めて買ったCDがこれです。「ハイキュー!!」というアニメのオープニングなんですが、そのアニメに凄くマッチしているだけでなく、ここで諦めてはいけない、とにかく突っ走れ！という意味が込められている曲になっています。水泳部時代の私はレース前にこれを聞くのがルーティンになってました。皆さんも頑張らなければいけない時、この曲を聞いてみてはいかがでしょうか？
(by 鍼灸師 有馬 凜華)

