

ミントちょこっと新聞

2023
9
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↓



こんにちわ。今年も新米の季節がやってきました!そこで「新米と一緒に食べたいおかず」を聞いてみました。院長はクラコンの塩こん部長。ごはんに乗せて混ぜて食べています。森は豚汁。具沢山だと嬉しいです。長谷川はきのこのソテー。バター醤油×白米は相性◎。村井は雲丹のり。雲丹と、のりの佃煮と一緒に瓶に詰まっているごはんのお供です。これだけで新米が止まらなくなります!赤石は明太子!ぷりぷりの明太子が大好きです。山田はお漬物。その中でも一番しお漬けが好きです!有馬はだし巻き卵。ポン酢とマヨネーズをかけるとより美味しいです!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 ~診療について~

9月23日(土)は祝日ですが、
通常通り土曜の診療時間となります。
午後からもご予約お取りできますのでお声かけください。

9月は台風等で天候が荒れる事が予想されます。
警報が出ていても診療は行っていますが、
安全を確保した上でご来院ください。
なお、特別警報の場合は**臨時休診**になります。



小ネタ 食欲の秋!楽しくすごすには?!

秋になると日照時間が減ることでセロトニンという
幸せホルモンの分泌が低下してしまいます。そうなる
と**食欲のコントロールが暴走**します!そこで簡単な予
防法をご紹介します!**10秒早足踏み&早パン**
チ!食べる前や買い物に行く前にすると
より効果的です。ぜひ試してみてください



9月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 森 ● 村井 ● 山田

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



めまいのない日が続いています

1ヶ月程前からぐるぐる回るめまいがではじめたMさん。
それまでも体調を崩すとめまいが出ていたそう。**め**
まいで吐いてしまい、胃の痛さも続いていました。市
販の薬を飲んで少し改善しましたが、**フラツと立ちく**
らみの起こる日が続いていて、また大きなめまいが出
るかもしれない状態が不安とのことでした。触診をす
ると耳、特に**左耳と鼻、胃**に強く反応が出ていまし
た。話を聞いてみると、中耳炎になりやすく、鼻は蓄
膿のような状態が続いているそう。**鼻の状態が悪い**
ことで耳にも炎症が広がってしまい、めまいの原因に
なっていると考え、鼻と耳を中心に、また胃痛の改
善の為に胃を治療しました。5回目の治療でフラツと
しない日が増え、8回目の治療で**めまいの出る日**が
なくなりました。18回目の治療では胃の痛さもなくな
りました。現在もメンテナンスで通われています。
~担当から一言~
セルフケアの効果もありいい状態が続いていますね♪



Minstagram 読者参加型コーナー

我が家の愛犬『小豆』

チワワの男の子4才。七夕生まれでちょっぴり
神経質。躰に悩み「犬の幼稚園chou chou」
に相談。通い始めて**お友達との触れ合いや、トレー**
ニングのおかげでとっても良い子になりました。集合写
真やトレーニングで頑張っ指示をきいてる姿。時々
聞こえないふりをして、指示をスルーする
狡賢い所も可愛いです。今は**私の癒し**
となっております。 **Oさんより**



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



スマホはリファビッシュで安く買う

値上げが当たり前になってきましたが、特に高いなと思うのがスマホです。廉価版であっても6万円とか7万円しますし、モデルによっては**20万円を超えるものも!** 値上げはさらに進むでしょう。



そこでスマホを**少しでも安く**買いたい人は「リファビッシュ品」をお勧めします。これはメーカー整備済品のことで、中古なんですけど**製造元が買い取り**、工場で整備して売り出します。パーツは新しくなるので新品と同じくらい綺麗です。もちろん**動作保証**されているので安心ですよ。

(by 院長 森本賢司)



森先生の



いいね! 動画



【500万回再生】固まった肩甲骨が原因!

今回ご紹介するのは**背面や肩周りが痩せるトレーニング**動画です。この夏、きれいにTシャツを着こなしたいと思い、**姿勢が1回で変わる**がっしり肩に効くトレーニング動画を探して見つめました。休憩ストレッチが間にあるので**最後までリラックス**して続けることができます。全部終わった後は**血の巡りが良くなり肩や首周りがポカポカ**してきます。やっとサボっていた筋肉が動き始めたので維持できるように続けていこうと思います。**顔痩せや姿勢改善**にも効果があるので少しでも気になった方は「**のがちゃんねる 背面痩せ**」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



高級芋菓子しみず/焼き芋ブリュレ



三ノ宮院目の前に芋菓子専門店ができてしまいました。さつまいもを**5kg**まとめ買いするくらい大好きな私は毎日誘惑されています(笑)全種類食べたくらいでしたが、初回は**焼き芋ブリュレ**にしました。ねっとり甘いさつまいもとカリカリのキャラメルとの相性は最高。暑い日にはぴったりでした。クロックムッシュも売っていたのでお昼ご飯に購入してみました。他にも大学芋、スイートポテトにプリンなど、たくさんのスイーツが並んでいたの**少しづつ制覇しよう**と思います!行かれた方はぜひ感想を教えてください♪ (by 鍼灸師 長谷川夏鈴)



赤石先生の \by 三ノ宮院/

お花のある暮らし



ダイヤモンドリリー



秋になるとヒガンバナがたくさん道端に咲いていたのを思い出します。地元姫路の道にはどこでも咲いていました。今回はヒガンバナにそっくりなお花です。花言葉は「**また会う日を楽しみに**」。ダイヤモンドのように**花がキラキラに光ります**☆その魅力に心惹かれる人が続出だとか。ヒガンバナとの違いは**毒がなく安全**。これならご自宅にワンちゃんネコちゃんいても安心です!大阪府立、花の文化園では**ダイヤモンドリリー**はもちろん、**たくさんの珍しい植物が見られます**。秋休みに旅行気分で行くのもいいですね(^▽^) (by 鍼灸師 赤石はるか)



山田先生の

今月の一本



あの頃、君を追いかけた

主人公の浩介はクラスメイトの仲間とバカなことばかりして高校生活を送っていました。そんなある日、浩介の悪ふざけに怒った先生はクラス一の優等生、真愛の前の席に移動させ、真愛に浩介の面倒をみるように指示します。はじめは浩介は真愛に対して苦手意識がありますが、**勉強を教えてもらううちにやがて恋に落ちていきます**。よくある恋愛映画かなと思って見始めたのですが、切なさや「?」ってゆー感情で終わってしまいました。想像していた映画とは全く違ったのですが、**正反対な考え方だからこそ、ぶつかり合って理解する**事ができるのはいい事だと改めて感じました。(by 鍼灸師 山田有紗)



有馬先生の

No Music No Life



♪DiSTANCE / BiSH

今月の曲は、CMで聞いて即CD購入を決意しました、**BiSHのDiSTANCE**です。この曲が収録されてあるアルバムの発売CMでは、**DiSTANCEのサビが流れるのですが、それがとてまっかっこいいんです**。メンバーのアイナは、かっこいいハスキーボイスの持ち主で、**独特でありながらもとても魅力のある力強い歌声**が特徴です。そんな彼女が歌うサビパートは、**曲調と歌声がマッチして必ず耳に残る曲**になっています。BiSHは今年の6/29の東京ドーム単独公演をもって解散してしまいましたが、**メンバー全員が個々での芸能活動を続ける**ことは決まっており、**今後も彼女達の歌声を聞く**ことはできそうです♪ (by 鍼灸師 有馬凜華)

