

# ミントちょこっと新聞

2024  
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。新年一発目は「今年挑戦してみたいこと」を聞いてみました。院長はスズキを釣る。強い引きを感じてみたい。森は登山。山頂から綺麗な景色を見てみたいです。長谷川は一人旅。金沢か長野をゆっくり観光してみたい。赤石はゴルフ!!一度でいいので体験してみたいですね。あと釣りでタコ釣りたいです。山田はヨガ。やってみたいと思いつつもいつも行動にうつせず...今年こそは必ず!有馬は自炊。一人暮らしを始めたので、手抜き回数を出来るだけ少なくしたいです。みなさんは挑戦してみたいことはなにかありますか?(^^)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

### ~2024年はお灸のある生活~

2024年がスタートしました。

今年を充実した1年にするために、お灸を始めてみませんか?

今だけ奇跡700円→500円で販売しています。

煙が出ないため、**煙やにおいが気になる方**におすすめです。

1月末まで500円で販売していますので

お灸をしてみたい方は試しにいかがでしょうか?

お灸をする位置がわからない方は担当の先生にご相談くださいね。



## 今月の患者さんの声



コンタクトをつけられるようになりました

来院2週間前に**顔面神経麻痺**を発症したKさん。耳鼻科で1週間のステロイド治療を受け、口の動きは少し改善したものの他に変化がみられないため不安に思い当院に来院されました。検査をすると**まぶたは半分しか閉じず、頬の筋肉や上唇が固まって口角が上がらない状態**でした。お話を聞くと乾燥で目が痛みぐっすり眠れず、**コンタクトがつけられない**のでメガネでの生活にも不便さを感じられていました。そこで動きをよくするために**目や口周りの筋肉**を中心に治療を開始。2回目で顔の軽さを感じ、6回目で口角が上がるようになりました。徐々にまぶたの動きも回復して13回目では**自然に目を閉じる**ことができていました。睡眠時の目の痛みも無いようなので次の日から**コンタクトに挑戦!**その後、違和感が取れるまで数回通われて卒業しました。

~担当から一言~

朝スッキリ起きられるようになって良かったです♪

## 小ネタ シナモンで血流改善

ちょっと癖のある香りのする「シナモン」ですが、実は**血液をサラサラ**にしてくれる**クマリン**が高純度に含まれています。**冬場**は冷え性やしもやけただけでなく**血管のトラブル**が多い季節です。**飲み過ぎは逆効果**なので、いつものドリンクにシナモンを**1日1g**を追加して飲んでみて下さい。



## 1月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 森 ● 山田

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



Minstagram 読者参加型コーナー

## ~京都でおすすめの演劇~

先日、京都のGEAR(ギア)というセリフなしの演劇を見てきました。言葉なしなのに、**表情やしぐさ、パフォーマンスでストーリーがちゃんとわかります。**パントマイム・ブレイクダンス



・手品・ジャグリングもすごく、小さな舞台内ですが**音や映像の演出も楽しい**です。最後は少し泣けます。おもしろくて感動するのでおすすめです。**Dさんより**

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



### apple製品の充電はこれでOK

私は腕にも耳にもポケットにもapple製品で困まっているガチりんご信者です。そのうちサングラスとか出たときにはどうなるやら・・・。

それはさておき手持ちのデバイスが増えてくると充電の問題がでてきます。家の一角はケーブルで渋滞していませんか？家族から勝手に線を抜かれ



て充電されていないなんて。それを解消するのがこれです。たった1個ですべて完結。

ベッドサイドに置けば誰の邪魔もなく充電が完了できますよ。さあ！あなたも楽し

いりんご生活を送りましょう。(by 院長 森本賢司)



森先生の



いいね！動画



### 髪ダメージをヘアケアでツヤ髪に

今回ご紹介する動画はツヤ髪になれる7つの裏ワザについてです。数々のメディアに取り上げられた美容師の「AYAMARさん」がツヤ髪になれる最強ホームケアを実践しながら伝授してくれます。ショートヘアにしてから髪の毛のうねりや乾燥が気になっていたのを試してみることに。



始めて数回ですが毛先のパサつきが落ち着いて髪質もしっとりしました。理想のツヤ髪を目指して続けて



いきたいと思います。他にも色落ちや抜け

毛の防止に効果的みたいですね。髪でお悩みがある方は「年末のスペシャルヘアケア」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



### 焼き鳥のんちゃん/焼き鳥&日本酒

三ノ宮の居酒屋さんを開拓中の長谷川です。今回は患者さんにおすすめしてもらったお店、焼き鳥のんちゃんへ。焼き鳥が好きでよく行きますが過去一でした。つくね、砂ずり、はつ、どれを食べても間違いなし！

一緒に頼んだ小皿や骨付きから揚げもめちゃくちゃ美味しかったです。お酒も種類が豊富で、私は梅酒と日本酒の飲み比べセットにしました。

美味しいお酒とごはんの相性は最高ですね。止まらなくなります(笑) コスパ◎なのも嬉しいポイント



。お気に入りのお店がまたひとつ増えました♪ (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



### 頭が良くなる花?!

勉強やお家での仕事の効率をあげたい。植物を置きたいけどメンドウ。そんな時にオススメの花がカラコエです。ちょっと豪華な多肉植物です。花を見るとココロが癒され、ストレスが軽くなり、作業の効率アップも叶えられるかも??室内で簡単に育てることができて、机の上でも開花してくれるそうです。初心者にもおすすめで、色の種類も豊富。私は見た目がバラみたいで



かわいくてスキです♪花言葉は「たくさんの小さな思い出」「おおらかな心」。今年はいろんなものに癒されながら、おおらかな心で一年を過ごしたいですね。(by 鍼灸師 赤石 はるか)

山田先生の

今月の一本



### 系

中島みゆきさんの系の歌詞にのせられていて、「なぜ巡り会うのかを私たちは何も知らない。」出会いとは偶然なのか運命なのか、人は出会うべき時に会わなければならない、という台詞がありました。観終わって、少し難しかったなとおもい、ネットで考察などをみると、色んな意味が込められていたんだと気づけ

ました。葵と蓮、2人は出会いと別れを繰り返し、その中で色々な事が起こります。何度も感情が揺さぶられ、そして人との繋がりを考えさせられました。「会うべき系に出逢えることを人は幸せとよびます」最後のシーンは感動し



ます。観てよかったです。(by 鍼灸師 山田 有紗)



有馬先生の

### No Music No Life



### ♪ウタカタラバイ / Ado

知ってる方も多いのではないのでしょうか？今月は、ワンピースフィルムREDの劇中歌の1つである、Adoのウタカタラバイです。作中に出てくるウタというキャラクターの歌唱



パートを、歌手のAdoさんが担当しており、新時代や逆光なども話題になりましたね。かなり難しい曲となっており、Adoさん自身もなかなか苦戦したようです。急なラップパートや独特な曲調に、Adoさんの力強い



歌声と高い歌唱力が加わり、聞いた瞬間「凄い!」と思わず声が出てしまいました。ウタの心境も考えながら歌われたそうなので、是非映画も見てみて下さい♪

(by 鍼灸師 有馬 凜華)