



にににこスマイル通信



発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

ホームページ <http://www.niconico-smile.com>



10月に入り過ごしやすくなってきましたね。涼しく動きやすい季節になったので、活動的に色々な所へ出かけられているのではないのでしょうか？ 実は“春夏秋冬”の中でも、「ちょっと涼しくなってきた秋が一番好き」と答える人が多いんだそうです。特に今年のように「暑かったり、突然大雨が降ったり、大きな台風が来たり」などが激しかった年は、落ち着いた秋の雰囲気になれるのかもしれませんがね。ところで、中国の古い医学書には「秋の過ごし方」をこのように紹介しています。『秋は寛容の季節。あらゆる物が熟して収穫される時。徐々に空から強い風が吹き、大地には整え清める気配が漂う。秋は早寝早起きをし、カラダを休ませること』と記されています。また、この後には『無理をすると肺の病気になる、冬になると下痢を起こしてしまう』といった続きもあります。「夏に少し無理をした、頑張り過ぎてしまった…」という方もいらっしゃるかもしれません。もし思い当たる方はこれから季節、注意が必要です。中国から伝わった「漢方」の言葉には、『一つ前の季節の体調管理が大きく影響してくる』というものがありますが、カラダの疲れは忘れたころにやってくるものようです。もし、夏に仕事や趣味を頑張りすぎた人は、秋に疲れを残さないようにして下さいね。これは次に迎える“冬”を快調に過ごすための昔からの知恵です。

おすすめの治療メニュー: 季節の変化、気温差は自律神経を乱しやすくします。そのため、冷えや疲れ、気分が落ちつかない、朝スッキリ目覚められないなど、身体の不調が出てくる事があります。当院では10分間、温くなる特注のベットに仰向けに寝ながらお腹を温め、足が冷える方は太陽カーボン灯という太陽光線に近い光線で足裏を温めながら、微弱電流（電気的な刺激はありません）を手足首に流します状態になり、自律神経のバランスを調整する事により身体の内側からの変化がお気持持ちいいです！目安としては週に1~2回程度、トータル3~5回お受けいただけると、より高い効果を感じていただけます。イメージとしては、身体の充電と思っていただければいいかもしれません。詳しくは待合室のピンクのパンフレットまたは当院フまでお気軽にお問い合わせください。



健康保険について: 整骨院で健康保険が適用されるのは、急性もしくは亜急性の捻挫、打撲、挫傷（肉ばなれ）、骨折、脱臼と判断された場合や、筋肉、関節、靭帯のケガ等で原因がはっきりしている場合です。そのため、できるだけ負傷原因をくわしくお伝えくださいますようご協力お願いします。単なる肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適応外となりますが、実費にて治療が可能です。仕事および通勤途中のケガは労災保険、交通事故は自賠責保険の適用になります。また、健康保険から、治療内容のお問い合わせ文書が送られてくる事があります。その際、あいまいな回答で提出されますと健康保険不適合とみなされる場合がありますので、お手数ですが、当院までお問い合わせ頂き治療内容を確認後、適切に解答し提出をお願いいたします。皆様のご理解、ご協力をよろしく願いいたします。

むち打ち治療協会からお知らせ: 当院はむち打ち治療の専門家として一般社団法人「むち打ち治療協会」の会員です。ご自身やご家族、お知り合いの方で交通事故によるケガでお困りの方がおられましたらにご相談下さい。ご希望の方にはむち打ち治療協会編集の小冊子「交通事故に遭ってしまったら」を無料で差し上げています。また交通事故で来院された方に、当院が紹介されている書籍「むち打ち症が良くなる7つの鍵」を差し上げています。むち打ちの治療は専門家で、

