



# にこにこスマイル通信

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>

0771-25-8587

空は深く澄み渡り、日増しに秋が深まって爽やかな季節となりましたね。秋といえば食欲の秋！“さんま”や“鮭”も美味しい季節となりましたね。「鮭」といえば赤っぽい身の色が特徴なので“赤身魚”と思われがちですが、実は“白身魚”になるそうです。お魚は身の色によって「赤身」か「白身」かに大別されますが、なぜ“色の違い”があるのかというと、それは“筋肉の色の違い”なんだそうです。例えば、持続運動に適し、長距離ランナーに多く付いている筋肉が『白筋』。また、瞬発的な力を発揮し、短距離ランナーに多く付いている筋肉が『赤筋』と、2種類に分かれるそうです。マグロやカツオなどのゆったり泳ぎ続ける魚は赤筋が発達し、ヒラメやタイのようなちょこまか泳ぐ魚は白筋が発達したという訳です。実は「赤身魚の赤色成分（ミオグロビン）」と「鮭の赤色」は別種類の色素ですが、鮭の赤色成分はとても優れた効能があるそうです。体を錆びつかせる“活性酸素”的動きを阻止する「抗酸化力」に関しては、他の栄養素の何百倍も含まれています。そのため、鮭は『自然界最強の抗酸化成分』とも言われ、多くの病気予防にも効果が期待されています。食欲の秋ですから… これを書いたらなんだか鮭が食べたくなってきました（笑）

**健康保険について：**整骨院で健康保険が適用されるのは、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、靭帯のケガ等で負傷日、原因がはっきりしている場合です。そのため、負傷原因、ケガをした日をくわしくお伝えくださいますようご協力をお願いします。

単なる慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適応外となります。実費にて治療が可能です。仕事中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。

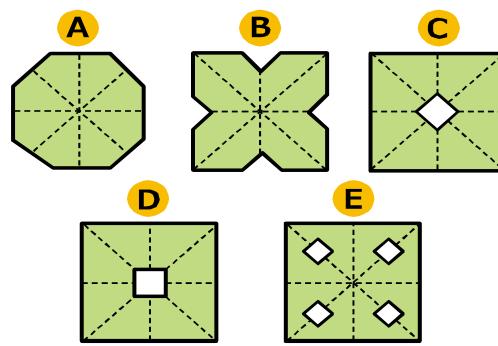
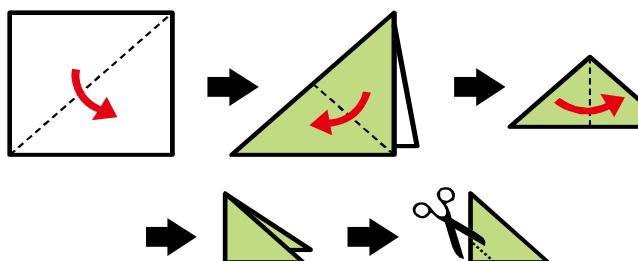
**重要なお知らせ：**健康保険（国保、共済、協会健保等）より、治療内容のお問い合わせ文書が送られてくる事があります。その際、あいまいな回答で提出されますと、健康保険不適合とみなされる場合がありますので、お手数ですが、当院までお問い合わせ頂き治療内容を確認後、適切に解答し提出をお願いいたします。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

## 脳トレーニング で脳年齢を若く・脳を活性化！

### お 折り紙はどのような形になるでしょう？



下の図のように折り紙を折って、その一部をハサミで切り取ります。この折り紙を広げた時、A～Eのどの形になるでしょう。



“解答”はほかのページに載っています