



# 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



7月ですね。早いもので今年も半分が過ぎ、下半期に突入です。今年は梅雨入りは早かったですが、空梅雨が続いてきたため、今年の天気は少しおかしかったですね。今年の夏は“暑くなる予想”です！『節電対策』も兼ねて、日よけのために「グリーンカーテン」を設置するのもいいですね。「ゴーヤ」は、ツルの伸びも良く、直射日光を遮ってくれます。また、食材としても“ビタミン”がたっぷりで栄養満点、ゴーヤチャンプルーなどにして食べるのも美味しいです。当院のゴーヤのグリーンカーテンもスクスク育ってきました。

また、熱中症には十分に気をつけましょう。水分補給はしっかり行ってくださいね！ただし冷たいと吸収が悪くなりますのでお気をつけください。栄養素不足対策に「みどりむし」のサプリメント（東京大学開発）も栄養バランスが良く吸収率がいいのでお勧めです！“暑さ対策”を工夫しながら、しっかり食べて、心身ともに健康的に乗りきりましょう！

**保険治療について：**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、靭帯のケガ等で原因がはっきりしている場合です。負傷原因をくわしくお伝えくださいますようお願いいたします。慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適用外となりますが、実費（骨盤矯正、全身調整、ポイント鍼など）にて治療が可能です。工作中および通勤途中のケガは労災保険適用、交通事故は自賠責保険の適用になります。

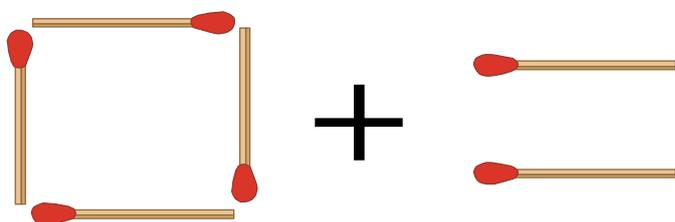
健康保険等から、ご自宅に治療内容のお問い合わせの郵便や電話が来る事があります。その際、あいまいな回答で提出されますと健康保険不適合とみなされる場合がありますので、お手数ですが、当院までお問い合わせ頂き治療内容を確認後、適切に解答し提出をお願いいたします。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いたします。

**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」の認定院です。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ありましたら、お気軽に当院にご相談下さい。ご希望の方にはむち打ち治療協会の小冊子「交通事故に遭ってしまったら」を無差し上げています。

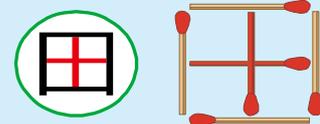
## 脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化！

“マッチ棒”を使ってたくさんの“漢字”を作ってみよう！

**Q** 4本のマッチ棒で作られた“四角形”に、2本のマッチ棒をプラスして“漢字”を作ってみましょう。目標は“5個以上”！できるだけたくさんの漢字を作ってみましょう。



例



“解答”はほかのページに載っています。答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！