



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



まだ残暑の日もありますが、“9月”と聞くと何となく秋の気配を感じませんか？虫の鳴き声も澄んできてどことなく秋めいてきます。虫の鳴き声などの“音”に季節を感じたり、「風流だな～」と思うのは日本人だけのようです。日本人は、音に繊細な感覚を持っているのだとか。ところで、皆さんには『ご自身のテーマ曲』ってありますか？ご自身のテーマ曲があると、様々なシーンでプラスに作用するようです。例えば、朝は爽やかで元気の出る曲を聴いたり、寝る前はゆったりした曲を流したりすると、気持ち良く一日が過ごせそうです。もちろん、音楽を流さなくても、メロディーを口ずさんだり、心の中でイメージしたりするだけでも効果があるようです。また、落ち込んでしまった自分を励ましたり、奮い立たせる時、反対に気持ちを落ち着かせようとする時も音楽はとても役に立つことでしょう。好きな音楽を聴くのもよいでしょうし、歌うのもいいですね。声を出すことで心のモヤモヤだって晴れてスッキリするのではないのでしょうか。よく「野菜にモーツァルトを聴かせて育てると甘さが増して美味しくなる」とか、「胎教にはクラシック音楽が効果的」などと聞きますが、クラシック音楽に限らず、演歌でもポップスでも基本的には自分が好きな曲が一番良いそうです。元気を出したい時、気持ちを切り替えたい時は、「音楽の力」を味方につけて楽しく過ごしたいですね。

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ご協力をお願いします。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。仕事や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いたします。

脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

“使わないブロック”はどれになるでしょう？

Q **A**にあるブロック“2個”を組み合わせ、**B**のブロックを作ってみましょう。
Aの中で使わなかったブロックはどれになるのか考えてみて下さいね。

A

この中の2個を組み合わせると**B**を作ります。

B

“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!