



# 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



早くも、2月を迎えましたね。1年で最も寒いこの時期特に気をつけて頂きたいのが「インフルエンザ」と「ノロウイルス」です。『インフルエンザ』の感染力はとても強く、突然高熱が出て倦怠感や関節痛を伴うようであれば、インフルエンザの可能性大ですから、すぐに病院へ行かれて下さいね。また、『ノロウイルス』による食中毒や感染性胃腸炎は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が数日間続きます。お子さんやご高齢の方は嘔吐物を詰まらせ、窒息してしまう危険もありますので注意が必要です。ノロウイルスは食品からも感染しますので、食材はよく加熱し、調理器具などは使用后すぐに洗って、熱湯で1分以上加熱してから使うようにしましょう。気をつけなければならないのは感染経路を断つことです！「帰宅時」「調理前後」「感染した人の手当をした後」などは、徹底した手洗いを心がけて下さいね。体の免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から「良質な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

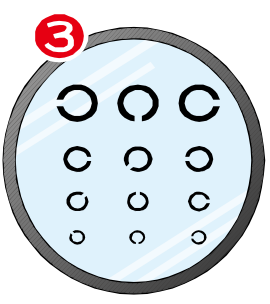
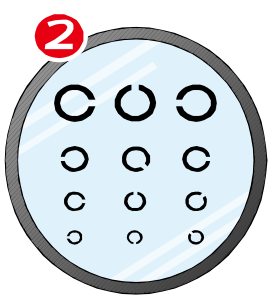
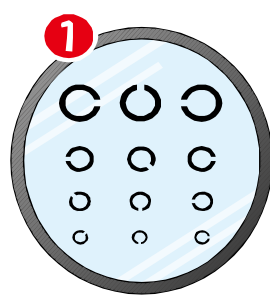
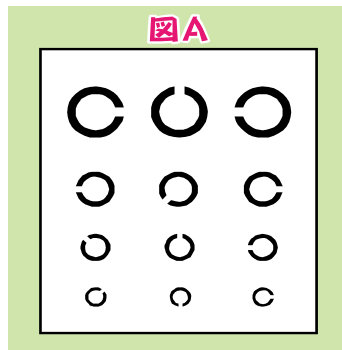
**保険治療について：**整骨院で健康保険が適用されるのは、捻挫、打撲、挫傷（肉ばなれ）、骨折、脱臼と判断された場合や、筋肉、関節、靭帯のケガ等で原因がはっきりしている場合です。負傷原因をくわしくお伝えくださいますようご協力お願いします。慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適用外となりますが、実費（骨盤矯正、全身調整、ポイント鍼など）にて治療が可能です。仕事やおよび通勤途中のケガは労災保険適用、交通事故は自賠責保険の適用になります。

**むち打ち治療協会からお知らせ：**冬は凍結や雪により、交通事故が発生しやすくなります。通勤やお出かけの際には時間と心に余裕をもって、安全運転をお願いします。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。また、交通事故専門の弁護士事務所とも顧問契約しております。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、些細なことでもお気軽に当院にご相談下さい。交通事故の治療は専門家である当院におまかせ下さい。

**Brain Training** トレーニングで  
脳年齢を若く・  
脳を活性化!

かがみ うつ  
鏡に映した時はどれ？

Q 下の「図A」に視力検査で使われるランドルト環が並んでいます。この「図A」を鏡に映すとどのようになるでしょう？ 下の①～③の中から選んで下さい。



“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！