



# 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

<http://www.niconico-smile.com> ☎0771-25-8587 当院ホームページはこちら



7月に入り夏もいよいよ本番ですね。輝く太陽と青空に誘われて、心も体も活動的になる気がします。夏ならではのレジャーといえばいろいろありますよね。一面に広がるヒマワリ畑を見にドライブ。また、潮香る海での海水浴や、緑深まる山での登山も人気です。しかし、夏は楽しいことばかりではありません。毎年、この時期になると「熱中症」や「スズメバチの被害」のニュースを耳にする機会が多くなります。「熱中症」であれば事前に対策をとることもできますが、予測不能なハチが相手の場合、なかなかそうはいきませんよね。スズメバチは夏から秋にかけて巣作りをするために数が増え、さらに性格も攻撃的になっているそうです。ハイキングなどで「ハチの巣があることに気づかず、通りかかって襲われた」というものです。ハチを近づけない対策としては…①黒い色の服は避ける②香水をつけないということに注意してみてください。もしハチに刺されてしまった時は、傷口を流水ですすぎ、できるだけ早く病院で処置してもらうことが一番です。みなさんの今年の夏が有意義なものでありますように、健康に気をつけながら毎日をお過ごしください。

**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。

**交通安全のお知らせ：**7月には夏休みに入り、車でのお出かけが多くなります。慣れない道で迷ったり、渋滞が予想されます。時間に余裕をもってお出かけください。また、車間距離は十分にとり運転してくださいね。万が一交通事故に遭ってしまった際は、当院にお気軽にご相談ください。

**動画配信のおしらせ：**院長の主原が、YouTubeにて、健幸情報（顔を触らずに顔をリフトアップする方法、生理痛のやわらげ方など）をご紹介します。YouTubeで「しゅはら」で検索してみてくださいね！



## 脳

# トレーニング

## で脳年齢を若く・脳を活性化!

### マッチ棒1本で箱はこのフタを開けるには？

🗨️ 下の箱の絵にマッチ棒を1本足して、箱のフタが開いているように見えるには、マッチ棒をどこに足したらよいでしょう。



ヒント

フタを描くのではなく、フタが開いた状態にするには？

“解答”は他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！

