



# 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 当院の紹介動画はこちら



いよいよ新緑の季節、5月になりましたね。5月と言えば“ゴールデンウィーク”がありますが、皆さんはどのように過ごされますか？今年には連休が短いので近場の温泉などの国内旅行が人気みたいですね。のんびり過ごす連休が終わると、いよいよ学校や仕事が本格的に始まります。「なんだか疲れがとれない…」「やる気が起きない…」といったような『5月病』の症状を訴える人が多いのもこの時期の特徴です。疲れを感じたら、体だけでなく“心”も休養が必要です。体を休めるというのはわかりやすいですが、では心はどうやって休めたらいいのでしょうか？そこで、私が知っているオススメの方法をご紹介しますね。それは、ズバリ！『笑うこと』です。人は楽しいときは自然と笑顔になりますが、特に楽しいことが無かったとしても、笑っていると楽しい気持ちになってくるそうです。頬骨の下あたりに脳をリラックスさせるツボがあるため、角を上げて笑顔を作り、表情筋を動かすだけでも効果が得られるそうです。また、笑うと免疫力がUPするとも言われていて、心と体にダブルで良い効果が期待できると言われています。「笑う門には福来たる！」とはよく言ったものです。笑いが与えてくれる健康法、ぜひ試されてみて下さいね。

**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。

**むち打ち治療協会からお知らせ：**ゴールデンウィークは、帰省や旅行で車を利用される方が増え、交通事故が多発します！車を利用して外出する際は、休息を取りながら安全運転を心がけましょう。万が一交通事故に遭ってしまった際は、むち打ち治療協会認定院の当院にお気軽にご相談ください。

**脳トレーニングで  
脳年齢を若く・  
脳を活性化!**

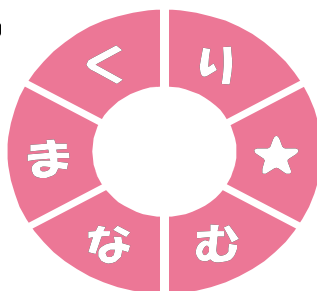


“解答”はほかのページに載っています。  
答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!

## 円の中に<sup>かく</sup>隠れている単語は？

① 円の中に“ある単語”が隠れています。★印の中に一文字を入れて、その隠れている単語がどの位置から始まっているのかを考えながら答えてみましょう。

①



②

