



# 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

☎0771-25-8587

<http://www.niconico-smile.com> ホームページはこちら



夏真っ盛りの8月になりました。夏休みの早朝、子供たちが近所の公園や広場でラジオ体操をする光景はおなじみですが、このラジオ体操ですが、始まりは昭和3年ということですから、なんと90年近くの歴史があるそうです。“ラジオ体操第一”は「いつでも」「だれでも」行えるようにと考案され、運動が苦手な人でも気軽にできるのがいいところですね。全部で13種類の運動のようですが、全身をまんべんなく動かせる構成になっています。その効果は高く、関節や筋肉の柔軟性や全身の血行を促し、腰痛の予防、肩こりの改善なども期待できるそうです。即効性があるものではありませんが、続けていると体を元の健全な状態に戻して体調を整えてくれる働きがあると言えます。わずか3分ほどの運動で結構汗ばんだりしてきます。朝の習慣にすれば、体がスムーズに目覚めて一日のいいスタートがきれるのではないのでしょうか。

**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。工作中および通勤途中のケガは労災保険適交通事故は自賠責保険の適応になります。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

**交通安全のお知らせ：**8月は帰郷や旅行など、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、眠たくなったら早い目に休憩してくださいね。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。

**動画配信のお知らせ：**院長が、YouTubeにて、健幸情報動画（熱中症予防法、こむら返りの解消法等）をご紹介します。YouTubeで「しゅはら」で検索またはこちらをスキャンしてくださいね→



## 脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

### 答えが「10」になるように数式を作るには？

④ しそくえんさん 四則演算（＋－×÷）を使って、4つの数字の答えが「10」になるように数式を作ってみましょう。

例

1 2 3 4

答え：1 + 2 + 3 + 4 = 10

1問目

1 4 1 1

2問目

3 3 9 9

“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！