



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→



朝夕の冷え込みがだんだん厳しくなり、そんな季節になると“温かい飲み物”を飲んでホッと一息つきたくなるものですが、実は“温かい飲み物”は体を温めてくれるイメージがありますが、必ずしも“体が温まる飲み物ではない”ということをご存知でしたでしょうか？例えば、「体を冷やす飲み物」には、コーヒー、ジュース、清涼飲料水、白ワイン、ビールなどがあります。寒い日に飲みたくなるホットコーヒーが、実は体を冷やしてしまうというのは、なんだか意外な感じがしませんか？反対に、体が温まる飲み物には、黒豆茶、味噌汁、しょうが湯などがあります。「寒い時期や土地で育った食材は体を温め、温かい時期や土地で育った食材は体を冷やす」傾向があります。コーヒーは暑い国で生産されます。こうして考えると、コーヒーが体を冷やしてしまう事が理解できますよね。また、缶コーヒーは多くの白砂糖が入っています。実は白砂糖は、身体を冷やしてしまいます。今の季節、特に冷え性の方は、できるだけ体を冷やす飲み物は控え、体を温める飲み物を摂りましょう。体の外側からだけでなく内側からも温める習慣をつけて、これからの季節を元気に過ごしてくださいね。

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お願いいたします。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用になります。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

動画配信のおしらせ： 健幸情報動画（ギックリ腰はクセになるの？妊婦さんも整体できるんですよ）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!

かく隠れている別の言葉を探してみよう!

◎ それぞれの問題の中には、ある言葉が隠されています。「問題①」には3文字、「問題②」には4文字が隠れています。「例」を参考にして、問題の中に隠れている言葉を探してみましょう!

例

ふるいゆびわ → ふる~~る~~ゆ~~び~~わ

答え「ふゆ」



言葉の順番を並びかえたらダメですよ!

問題① きょうはなんようび? → ○な○

問題② すずしいらくえん → ○○ら○

“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!