

HORIQ 通信

2013 年
3 月号

～大切なあなたとご家族の笑顔と
健康のための情報誌～

TEL 011-866-8255

スポーツ選手多数来院 夜8時まで受付

健康保険取り扱い 労災・交通事故随時受付

Jリーグ選手から一般の方までリハビリお任せ下さい!!

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



PICKUP!! 今月の特集★不眠解消!寝る前にはゆったりと...

生活リズムの乱れや、ストレスに満ちた社会を反映してか、不眠に悩まされている人が増えている様です。驚くことに日本人の5人に1人だそうで、今や「不眠」は生活習慣病の一つといえるかもしれません。よく、理想の睡眠時間として「1日8時間」と言いますが…特に医学的根拠があるわけではなく、多くの人の平均睡眠時間は6～9時間だそうです。あくまでも平均で、睡眠時間には個人差があります。基本的には、日中眠気がなくきちんと活動していくのに十分な睡眠時間がとれていれば、何時間でもかまわないといえます。睡眠は時間よりも「質」の方が重要。質のよい睡眠とは、目覚めがスッキリとして、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠りの事です。それでは、より良い睡眠をするためには?? 一番良いのはリラックス出来る環境の中でゆったりとした時間を過ごす事です。逆にしてはいけないことは?? 就寝前に熱い風呂に入る・寝酒・喫煙・カフェイン摂取・激しい運動や勉強・パソコン・食事等です。とにかく寝る1～2時間前は、脳や体を休ませるようにしましょう。疲れやすい季節の変わり目、快適な睡眠を心がけたいものです。



GREETING ごあいさつ

3月ですね。今月から長時間労働をさけるために最終受付時間を変更させていただきました。

最終受付時間は45分前です

平日 午前診療12:15 午後19:15まで

土曜日 14:15

どうかご理解ご協力をお願いします

ですが保険内治療(リハビリなし)、もしくは

プラス10は従来通りの受付時間でも対応させていただきます

そして来月よりこのコーナーでは学生の頃より来院してくれている

Jリーグ大宮アルディージャのGK守護神の

北野貴之選手との熱すぎるメールのやり取りをしているのですがプロとして

心構えや身体の手入れについて

お役に立つと思うので紹介します



MONTHLY NEWS

今月のできごと

3月の記念日

3日 ひな祭り

7日 消防記念日

8日 ミツバチの日

14日 ホワイトデー

20日 春分の日

北野選手のユニフォームです



VOICE 体験者の声

★交通事故での頭痛、吐き気、めまいも軽減しました。



停車中に後ろより追突される交通事故にありました。ホームページでリハビリもしているところだと知り来院しました。首、左肩、背中、の痛み、だるさ、頭痛、吐き気、めまいもありましたが筋肉をやわらかく強くするリハビリのおかげで徐々に回復してきました。週末のドライブも楽になりました。また先生を始めスタッフのみなさんとても感じがよく楽しく治療させていただきました。ありがとうございました(会社員 T・S)

RECIPE おすすめレシピ

★かぶとベーコンの炒め物!!



オリーブオイルが隠し味♪

1. かぶ(2個)は葉を2~3cm残して切り落とし、皮をむいて縦半分に切り、また、5mmの厚さに切る。茎、葉、ベーコンも2cmほどの長さに切る。
2. フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を熱し、ベーコンを炒める。中火にしてカブを加えて炒め合わせ、白ワイン(大さじ1)をふり入れる。その後、蓋をして1分ほど蒸し煮にする。
3. 茎葉も加えて炒め合わせ、しんなりしたら塩(少々)・黒こしょう(少々)・しょうゆ(小さじ1/2)をふり入れて大きく混ぜ合わせ、火を止める。

■材料2人前;カブ2個、ベーコン2枚、白ワイン、オリーブオイル、調味料

INFO 今月のプラ情報

★今年も花粉症

★この時期、花粉症の人は本当に辛い思いをされていると思います…(涙)花粉症は、今や国民病といわれていますが、意外なことに花粉症は戦後に報告された新しい病気だそうです。何故??こんなに花粉症が増えたのでしょうか?①地球温暖化により、スギ花粉飛散量が増えた②排気ガス・大気汚染③食環境の変化・不規則な生活リズムで、アレルギーを起こしやすくなった④住宅環境の変化等があげられる様です。とは言え、①や②は自分ではどうする事も出来ませんよね…(>_<)言えることは、昨年までは大丈夫だった方も急になる傾向があるみたいです。日頃からマスクをするように心がけて下さい。その他の対策としては、お昼すぎから午後3時位までの外出を控える。

この時間帯は特に花粉が飛ぶピークになっているようですのでなるべく室内にいたるのが良いとされているみたいです。ちょっと気にしてみるのもいいかもです。



AFTER WORD

編集後記

今月はスタッフ田中由貴イチオシスイーツです KINOTOYA BAKEの焼きたてチーズタルトです!サクッふわトロ〜で美味しかったです(^-^)/



[発行]



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
まずはほりお鍼灸接骨院→でHP検索
問い合わせは 011-866-8255まで

■平日
10:00~13:00 予約制
15:30~20:00
■土曜
10:00~15:00
定休日 日曜日