



100年の歴史から次の時代の100年へ

【岸和田城とつじい鍼灸整骨院】

大正5年に辻井鍼灸院が開業する前、辻井家は漢方薬（珍珠散）で地域の方の健康を支えていました。江戸時代にはその漢方薬を岸和田城藩主の岡部藩に献上していました。

先日、スタッフと岸和田城に行きその歴史と伝統の大切さを再確認してきました。この伝統をスタッフと共に次の100年先まで継承していこうと心に誓い、地域の方の健康と安心・安全な生活のためにこれからも邁進していきます。

当院はこの2つの治療を軸に治療を行っています。

①痛みをとる治療

～もう治らないと諦めているその痛み～

急に痛くなった急性の痛みやスポーツでのケガ、何年も前から我慢している慢性の痛みまで『痛み』をできるだけ早く取り除きます。



②痛くならない身体をつくる治療

～痛みを繰り返さない身体を創る～

痛みがなくなり『治った』と思っていても、歪みのある身体で日常生活や仕事をするとうつや不調の原因になります。治療後、痛みは改善するが数日するとまた痛くなる、仕事中やスポーツ後に毎回痛くなる、といった症状は身体のゆがみが原因です。



※院外活動（健康クラブ）

痛みのない健康な身体で生活してもらうため週に一回の健康教室で、ゆがみのない身体を創り、地域の方の健康をサポートしています。

院長からのお知らせ

自筆署名のお願い

柔道整復療養費の保険取り扱いには、患者さんの自筆署名（世帯主や被保険者の氏名のご記入）が必要です。手や指のケガなどやむを得ない理由があり自筆署名ができない場合は代筆しますので、その際は拇印または押印をお願いします。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

施術時間

予約優先

午前 8:30～12:00
午後 4:00～ 8:00

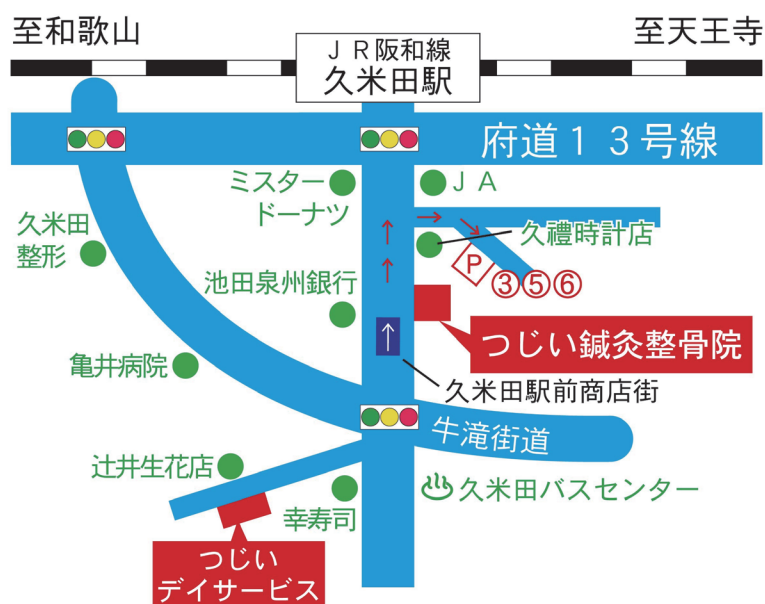
	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

【休診日】

土曜午後・日曜・祝祭日

0120-74-0244

<http://www.bunemon.jp/sinkyu>



3つの効果! ラジオ体操のすごさ

ラジオ体操というと、小学生の頃の夏休みを思い出す方が多いのではないのでしょうか？ すっかり馴染みのなくなった方もいるラジオ体操ですが、きびきび行くと①筋力アップ ②血行促進 ③消化器官の働きを助けるという3つの効果があるのです。

ラジオ体操は1920年代、米国で実施されていた体操を手本にしてスタート。その後より良いものを、と現在の体操が作られました。

3分数十秒のラジオ体操第1は、13種の動きで構成されており、有酸素運動、筋トレ、柔軟の3つの要素を兼

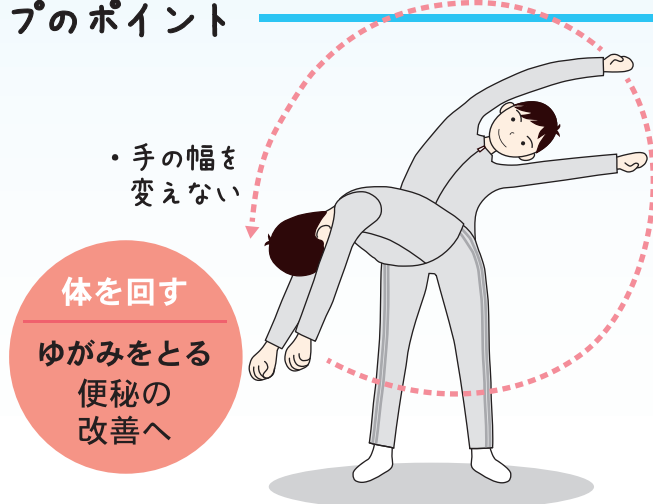
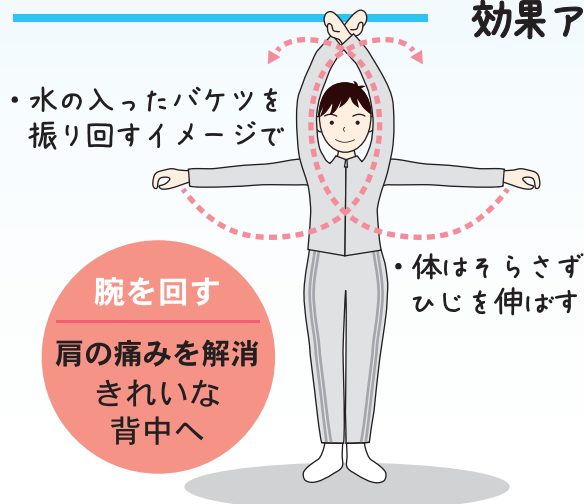
ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。消費カロリーは散歩以上で、卓球なみです。

起きてすぐだと脳の目覚め、昼だと身体を丈夫に、入浴前だと熟睡につながります。いつ行ってもそれぞれ効果があり、日常生活に運動を手軽にとり入れたいという方にピッタリ。生活活動能力の低下を防ぐことができ、どの筋肉を動かしているか意識することで、美しい身体のライン作りにも役立ちますよ。

こんなにすごいラジオ体操を久しぶりにやってみませんか？

効果アップのポイント

効果	
体力の維持と筋力アップ	
血行促進	
筋肉を動かす	心臓から全身への血液の流れが良くなる
食事をおいしく食べられる	
・ねじる ・曲げる ・反る	胃や腸の働きが良くなる



カレーを食べて夏バテ解消!!

タイやインドなどの暑い国ではカレー料理が日常的に食べられています。暑い国や暑い夏にカレーが食べたいくなるのはなぜでしょう？

カレーには香辛料が多く使われていますが、これらには漢方の生薬として使われているものも多いのです。独特のよい香りで食欲を増したり、唾液や胃液など消化液の分泌を促したりする作用があり、疲れた身体を回復させてくれるのです。

暑い時には、あっさりとしたものが欲しくなりがちなのに、カレーが食べたいくなるのは、夏バテで消耗した体力を取り戻そうとしているのですね。暑い夏は香辛料たっぷりのカレーがオススメです。

小粒でも光るサンショウの魅力

ことわざ「山椒は小粒でもぴりりと辛い」や、室町時代の料理書に登場するなど、古くから親しまれてきたサンショウ。ワサビと並んで日本を代表する香辛料……のはずですが、サンショウってこの前いつ食べました？

サンショウはミカン科の低木で、辛み成分「サンショオール」が多く含まれています。この「サンショオール」には胃腸を元気にし冷え性を改善する効果があり、サンショウは漢方の材料として活用されてきたこともうなずけます。

サンショウといえばウナギですが、やはりくせのある辛みは好みが分かれるようで、一部の地域以外ではなかなか料理への応用が進まなかったようです。身近なところでは七味唐辛子にも入っているサンショウ。冷房による温度差で体調を崩してしまいがちな時期、サンショウで乗り切りましょう！