



～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～ No.2



「慶禧萬福」

新年，明けましておめでとうございます。

皆々様のご健康とご多幸をお祈り致します。
皆様のご期待に応えられるように，更に精進してまいります。
本年もなお一層のご厚誼の程，お願い申し上げます。

院長

冷やすの？ 温めるの？



というご質問にお答えします！

けが（捻挫，打撲，寝違え，ぎっくり腰）は基本的に急性期と慢性期に分けられます。

急性期とは・・・発症（痛めた日）から2～3日（72時間程度）が急性期

けがをしたら患部を冷却する事で，また安静にするのが一番です。（アイスノン，ビニール袋に氷を入れる）

慢性期とは・・・発症から4日以降の痛みや重い感覚，違和感がある時期が慢性期

入浴や温熱により血行を促進し，軽く動かすことにより組織の回復を促す。急性期と慢性期の違いを見極めることは難しいと思いますので，是非，受診してみてください。

- 腰痛発症直後
- 動くとき激痛が走る
- 痛くて動けない

急性期

冷やす



- 日常生活が可能
- 軽くなれば動ける
- 鈍痛が残っている感じ

慢性期

温める



***患者さまの声 ★びっくり すごいな~!!!**



10歳 男子

子どもが階段の上り降りが出来ないくらい両膝が痛く、病院に行ったが痛みが取れずかわいそうに思っていたところ、以前主人が通っていた旦谷整骨院を思い出して、先生に相談しました。先生は膝だけではなく全身のゆがみが原因と診断し、全身治療をしてくれました。「痛みが少なくなったよ、びっくりした。」と喜んで顔を見て、親の私も安心し、嬉しくなりました。子どもも自分から「先生の所に行かなければダメだ。」と言うようになり、お世話になっています。痛みを取ってもらう事を望んでいたの、先生に感謝です。小島 有希(45歳)

***おすすめレシピ ★ごはんから手軽に作る 七草がゆ (旦谷流)**



材料(約3~4人分)	
七草	適量
(スーパーでパックにて販売)	
ご飯	200g
水	400ml
卵	2個
醤油	大2

1. 七草は茹でてから、約2cm程度に切る(株の部分は、短冊切りにしてから茹でる。)
2. 鍋にご飯と水を入れ、混ぜて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、ご飯が十分に水分を含むまで弱火で煮る。
3. 仕上げに七草を混ぜ、溶き卵に醤油を混ぜたものを静かに流し、軽く混ぜて蓋をし、卵にとろりと火が通ったら出来上がり。

***今月の豆知識情報 なぜ、七草がゆを食べるの?**

古代より、1月7日の朝に食べる7種の野菜の入ったお粥。邪気を払い万病を除く占いとて食べる。呪術的な意味ばかりでなく、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効果もある。七草がゆの行事と豊作を祈る行事は深い関係がある。



1月・2月生まれの患者様

お誕生日おめでとうございます

- | | |
|--------|---------|
| 池沢 順子様 | 小関 多喜子様 |
| 石井 康子様 | 高橋 登喜雄様 |
| 加藤 和美様 | 竹嶋 和子様 |
| 倉田 和子様 | 鈴木 松壽様 |
| 瀬戸 雄也様 | 林 尚枝様 |
| 阿部倉 周様 | 木嶋 明子様 |
| 林 みゆき様 | 小堀 嘉威様 |

上記の皆様には、掲載の承諾をいただいております。

発行

旦谷整骨院 午前 8:30~12:00

午後 2:30~ 7:00

日曜・祭日・木曜午後休診

茂原市茂原 544



0475-26-0815