旦谷整骨院

絆 通信

6月号

～大切なあなたとご家族と
健康のための情報誌～　No.4

紫陽花が雨の中で色鮮やかに咲く季節になりました。

当院にも，紫陽花の花のように，色とりどり，個性豊かなスタッフが患者様の治療にあたっています。じめじめする梅雨の季節，痛み・不快感がある時は，いつもよりお早目の治療をおすすめします。

今春から新しいスタッフが増えましたので，ご紹介させて頂きます。どのような症状にも対応できる様いろいろな資格また技術を持ったスタッフ体制になりました。何なりとご相談ください。

これからも，スタッフ一同，真心を込めて患者様に喜んでいただける様な治療をして参ります。

院　長

〈新スタッフ紹介〉

天海（あまがい）　志乃（しの）

☆出身地　東京都小金井市
☆資格　鍼灸師
　　マッサージ師
☆趣味　旅行
☆好きなタレント　嵐 EXILE
☆尊敬する人　マザーテレサ
「お一人お一人の伴走者でありたいです。ホッコリ治療を目指しています。」

足立（あだち）　珠美（たまみ）

☆出身地　長生郡長生村
☆資格　あん摩マッサージ
　　指圧師
☆趣味　音楽
☆好きなタレント　flumpool
☆尊敬する人　江原啓之
「患者様に出会えて良かったと思ってもらえるような治療家になりたいです。」

平井（ひらい）　瑞紀（みずき）

☆出身地　東京都あきる野市
☆資格　理学療法士
☆趣味　仕事，登山
☆好きなタレント
　中村吉右衛門（鬼平犯科帳）
☆尊敬する人　両親

「どんな身体でも，分析的に治療します。」

旦谷整骨院　☎ 0475-26-0815

●特集　～梅雨時季の敵！『頭痛』撃退！！！～

梅雨時になると，低気圧配置によって空気中の酸素が少なくなり，頭痛になってしまう人が意外と多いもの。頭痛だけでなく，副交感神経が優位になってしまうことで身体が"お休みモード"になってしまい，『だるい』『やる気が起きない』と体の不調につながります。

今回は頭痛について，お話していきます。

何故頭痛が起こるの？

① 低気圧が近づくことにより血管が膨張し神経を圧迫してしまうため！
② 外気の湿気が身に入って悪さをするため！
③ 雨が降ることによって気温が下がって冷えるため！

肩・腕・首の疲れをとるストレッチ

★頭痛予防レシピ！ヒジキとほうれん草のスパゲッティ

豊富なマグネシウムが頭痛の炎症を予防します

材料（2人分）

干しヒジキ	10g
ほうれん草	100g
粉チーズ	大さじ2
A	
にんにくのみじん切り	2片分
にんじんのみじん切り	小さじ2
白ワイン	小さじ4
オリーブ油	大さじ1
塩，こしょう	各少々

1. ヒジキは水気をきり，醤油小さじ2（分量外）で下味をつける。
2. ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっとゆで，水中で振り洗いをし，水気を絞り，食べやすい長さを切る。
3. ボウルにA，ヒジキ，ほうれん草を入れて味をなじませる。
4. スパゲッティは所定の時間ゆで，熱いうちに粉チーズを振りかけ和える。
5. 器にスパゲッティを盛り，3を盛り付ける。