

# ゆらうみ通信 8月



VOL. 1

●土日も診療しています ●女性スタッフがいます ●お子様連れOK ●痛くない優しい施術

## 創刊を迎えて

こんにちは。はじめまして☆  
ゆらうみ通信第一号です。

ゆらうみからのお知らせや、その時期に起こりがちな不調とそのケアの仕方など、旬な情報をたくさん書いていこうと思っております。ご愛読よろしくお願いたします。

## 8月のお知らせ

2015年8月1日より健康保険が使えなくなります。

通常、接骨院や整骨院といえば保険が適用され、窓口負担が安いというのが通院しやすい一つの理由でもあります。皆様には知っていただきたいのは、肩こりや首の痛み、慢性腰痛は保険で治療が出来ないということです。

簡単に申し上げますと、転倒などのケガが原因で起きた捻挫や打撲は保険適応ですが、疲労性のものは自費治療となります。（厚生労働省の規定）当院ではそのルールを厳格に守ることといたしました。



## ゆらうみの治療法～ PCTSとは

Q. PCTSって何の略？

A. Pain Care Treatment Stretchの略です。

Q. どういうやり方？

A. 仰向けや横向きのラクな姿勢で、肩関節や股関節を時に大きく、時に細かく動かし、血行不良で硬くなった組織に、血液を送り込む筋ポンプを作動させます。それにより締めつけられた神経や血行不良を解消し、痛みやしびれを取り除きます。

Q. 誰が考案したの？

A. インティグレティドゥメディカル研究所の代表であり当院の院長の父、山崎喜耀氏です。

8月の臨時休診日 10日・11日・12日・31日

| 診療時間/休診日    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~20:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

予約制

午前10:00~12:30  
午後15:00~20:00  
土曜日は午後のみ診療  
休日：火曜日・祝祭日

〒113-0022

東京都文京区千駄木3-39-1

TEL **03-5685-6877**  
HP <http://www.yuraumi.com/>



## 新料金

- 全身の治療  
60分前後 6480円
- 部分治療  
30分前後 3890円
- 鍼灸の全身治療  
60分前後 6480円

注：さらに時間が必要な場合はご相談の上時間を延長させていただく場合があります。

- 美容鍼（首・肩の施術＋美顔鍼）  
60分前後 6480円
- 美顔鍼（表情筋マッサージ＋顔鍼）  
40分前後 4320円
- リフレクソロジー（足裏～ふくらはぎ）  
30分前後 3890円

## ゆらうみ鍼灸接骨院でできること

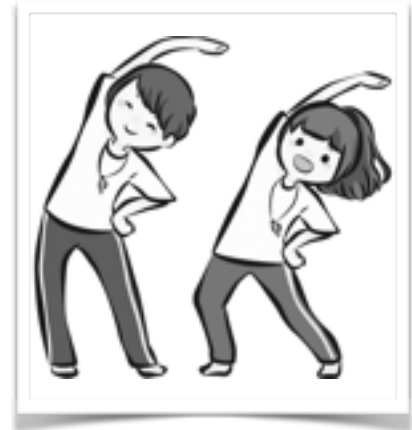
腰痛・肩こり・首の痛み・頭痛・手や腕、肘の痛み、痺れ・足のむくみ・リンパ浮腫・膝痛・眼精疲労・耳鳴り・めまい・動悸・息切れ・鼻詰まり・咳・胃の不快感・つわり・自律神経失調症・生理痛・月経不順・月経前症候群・不妊・妊娠中の不定愁訴など

## 夏バテ

夏バテは食欲がなくなることから始まります。夏になると、自律神経の乱れから胃液の分泌や消化酵素の働きが低下し、食欲がなくなります。原因のひとつに、冷たい水のガブ飲みがあります。冷たい水をガブガブ飲むと、胃液が薄くなり消化不良を起こしたり、胃壁が冷えることで、消化に必要な蠕動運動も弱くなるのです。ですから、水分補給は常温水をこまめに摂るようにしましょう。

また、夏は室内と外との気温差というものがあります。オフィスでは冷房にさらされ、外では炎天下の暑さ……。これでは体温調節機能も混乱してしまいます。なるべく気温差を無くするためには、カーディガンやストールで首や肩を冷やさないようにすることが一番です。

最後に、夏はビタミン、ミネラルの消耗が大きくなります。最近はそのようなものを手軽に摂取できるドリンクが出ていますが、ドリンクではなく、豚肉や豆類など、食事から摂るように心がけましょう。健康の基本は昔も今も食事、睡眠、運動です！



## ラジオ体操

さて、今日はラジオ体操の良さについてお話ししたいと思います。国民体操と言っても過言ではないラジオ体操、皆さんも一度はやった事がありますよね。はじまりは、1928年、旧通信省簡易保険局（現かんぽ生命）が健康増進を目的に考案したのがきっかけ。ラジオ体操が始まってもう90年近くも経つんですね。そのラジオ体操、じつはとっても万能で、短い時間で身体のあらゆるところを運動できる体操です。さらに良いのは、最初はゆっくり、そして徐々に動いていくのでお年寄りから子供まで皆が出来る内容ということ。また足腰が悪い方にもできるよう、座ったままできるラジオ体操もNHKで放送しており、これはDVDにもなっています。

ラジオ体操第一・第二ともに時間にして3分15秒ほどです。全身の400種類以上の筋肉を刺激することができるといわれています。肩こり予防、血流促進、便秘改善などをはじめとする嬉しい効果が期待できます。終わった後はなんとも言えない爽快感がありますよね。ぜひ明日の朝からラジオ体操をはじめ健康な毎日を過ごしてみたいかがでしょうか。