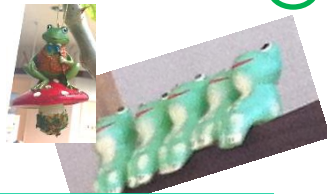




synaxcare 便り 2013.11

おかげさまで 3周年を迎えることができました



～ご挨拶～

お陰様で総合治療院シナケアも11月1日をもちまして3歳の誕生日を迎えることができました。これも一重に皆さまのご厚意とご紹介によるものと、スタッフ一同心より感謝いたしております。

今から三年前、“人生の可能性を引き出す総合治療院”として産声を上げたシナケアは、三年という月日のなかで、「私たちの役割とは何か？」という問いにスタッフ全員が真剣に向き合っていました。

そして見つけた一つの答え。治療院としての役割。
それは“患者さまに治っていただく”という事でした。
シナケアは使命を果たすべく、その決意の表れとして
「通わなくていい治療院」を目指すことをこの節目に誓います。



院長 霜出博孝

全ての患者さまが、「治療院に通わなくていい生活」を手に入れて頂けますように、
私たちは全力でみなさまの未来を治療させていただきます。
今後ともチームシナケアにご期待ください！

2010年11月から これまで

仲間が増え、今年1月には
女性外来の個室もでき、
より女性特有のご症状に向き合える
ようになりました。



院長の月イチ久屋院
診療始まりました



カエルもこんなにたくさん
これら全て患者様からいた
いた大切な仲間たちです♡



2013年11月から この先

5つの「専門外来」ができました。

- 一般外来
- 姿勢とゆがみ外来
- 女性外来
- ストレス外来
- セルフケア外来

外来同士が連携を取り、患者さまおひとりおひとりに
より必要な治療を行って、通わなくて良い分、他の楽しみに費やして
いただけるよう、治療師・受付ともに全力を尽くします！



3周年を機に

～ご紹介特典～

治療と商品の両方に使える

♪姿勢 ♪女性外来 ♪アロマ

1000円分のご優待券をプレゼント！

今日を迎えることができましたのも皆様のご厚意
と大切な方をシナケアにご紹介下さったから
でございます。そんなご紹介者様への感謝のキモチ
をカタチにしました。

今後もそのご期待にお応えすべく、
精一杯治療させていただきます。
周りでお困りの方を是非ご紹介下さい。

冷えの原因は①生活環境や飲食の不摂生（夏場のクーラーの影響や冷たいものはかり飲食するなど）で身体の中に「寒」が溜まって冷えとなりますが対策としては、普段からちょっと注意してもらえればケアできます。

②気（ki：人間が生きていくためのエネルギー）が身体をちゃんと巡らず（気滞）血（ketsu：血液）も巡らなくなるために冷えとなる③血の不足から（血の中の栄養分も含む）血行が悪くなり四肢末端まで血が行きわたらず冷えとなり②③の対策としては、ストレスを溜めないように適度な運動をする。お灸をするのもオススメです。早めに対策しましょう！

材料 2人分

- ぶり 2切れ
- 葱 1本
- ニラ 1/2束
- しめじ 1/2
- A
- だし汁 600cc
- 酒 大3
- 醤油 大2
- 生姜 1片
(薄切り)

【薬膳対策】

○理気作用のある食材（気の巡りを良くする）

玉ねぎ・ピーマン・きんかん・すだち・みかん・柚子・かぼす・鮭・かじきまぐろ・酒・ジャスミン・ワイン

○活血作用のある食材（血の巡りを良くする）

黒米・黒豆・栗・玉ねぎ・ナス・にら・青梗菜・フルーンいわし・うなぎ・鮭・マハ・マンマ・ししゃも・牛肉・酒・酢等

○補血作用のある食材（血を補う）

黒豆・黒ゴマ・松の実・アーモンド・木耳・しめじ・人参・ほうれん草・桃・赤貝・あさり・かつお・鮭・サバ・たこ・ぶり・まぐろ牛肉・豚肉・卵



薬膳料理研究家
谷口千尋先生

《ぶり鍋の作り方》

1. ぶりは食べやすい大きさに切り湯通しする
2. 葱は3cm位に切りフライパンで焼く（焼くことで甘味が増して美味しくなります）
3. ニラ シメジは食べやすい大きさに切る
4. 鍋にAを合わせ1,2,3を入れて灰汁をとりながら煮る
5. お好みのポン酢に柚子やすだちを加える



冷え のためのセルフケア術

冷えにはお灸がおすすめです



手軽な長生灸



じわあっと温まる棒灸

♪セルフ灸を続けてくださる患者様のお声♪

治療と自分でお灸をするようになってから足のむくみがなくなりました。通いはじめて2~3回ぐらいでスッキリしたので、めちゃびっくりです。下半身の冷えも少しずつですが、よくなってると思います。



三陰交
内くるぶしからしさにむかって指4本分上のところ

関元
おへそから指4本分下のところ

陽池
手の甲を上にして軽く後ろに反らした時に手首にできるシワの真ん中で少しへこんでいるところ

冷 え の ツボ

Q. 冷えに良いアロマってありますか？

A. **血液循環を良くしましょう。**血液には、『体温を運ぶ』という役割があります。寒いと血管を収縮させ、体表に届く血液を少なくして熱が逃げないようにするのです。血液の流れを良くすることで、指先まで温かさを届けます。また血管の収縮や拡張の働きは自律神経のによってコントロールされているため自律神経のバランスを整えることも大切です。

- シナモン・カシヤ 2滴
- ヘリクリサム 2滴
- ラベンダー・アングスティフォリア 6滴
- セサミオイル 25ml (小サジ5杯)

レシピを全部混ぜ、入浴後に手足に塗ります。爪回りをもみながら行うと効果的！お肌の弱い方はご相談下さい



重炭酸

去年の冬、「温まるのが早い」「湯冷めしにくい」と大変好評だった重炭酸入浴。「重炭酸」は市販の炭酸入浴剤の3倍の炭酸濃度！湯治の温泉くらいあるんですよ。冷えには上手な入浴を。疲労回復にもオススメです。

日曜営業のお知らせ！

※霜出院長 総合治療のみ

次回は・・・平成25年12月1日

10:00~18:00