

## ～院長挨拶～

新しい年を迎え、はや一ヶ月が経ちました。年末年始は全国的に暖かく、晴天に恵まれた穏やかなお正月だったため「やはり今年は暖冬なのかな？」などとのんびり構えていたら、ここにきて急激に寒さが増してきました。インフルエンザも例年より約一ヶ月遅れで流行の兆しがあるようです。皆様も手洗い・マスク・うがいを励行して、体調には十分お気をつけ下さい。

話は変わりますが、現在私は江戸川区の介護保険認定審査員を3年ほど務めています。介護保険制度は昨年の夏に2つの大きな変更がありました。個人負担割合が所得に応じて2割に、もう一つは要支援1・2といった予防給付を介護保険から切り離したことです。負担割合については今年度末にも一律2割とする案で調整しているとの財務案もあります。医療と介護は私たちの生活の中で切り離せないものではありませんが、ご存知のとおり日本の社会保障費の財源は大変厳しい状況であることも事実です。誰も進んで病気になりたい人はいませんが、そのリスクは誰にでもあります。

今年も当院は患者さんの「痛みのない健やかな生活」、「病気にならない身体づくり」のためにスタッフ一同、精一杯頑張っています。何卒宜しくお願い致します。

仁鍼灸治療院 院長 石岡俊

special winter キャンペーン 第1弾!!

サービスケアチケット

お徳 20%OFF

¥21,600分  
(通常¥19,440) **¥17,280**

¥32,400分  
(通常¥29,160) **¥25,920**

¥54,000分  
(通常¥48,600) **¥43,200**

## 温補 のすすめ ～家庭で出来る冷え対策～ ※詳しくは2枚目(裏面)へ→→

冷えは万病のもとと言いますが、寒い日は体調が悪くなる方が多くいらっしゃいます。東洋医学でも冷えは症状として重要視されており、**冷えを防ぐ・取り除くために「温補(おんぼ)」**という治療が行われます。この温補は字のごとく「**温めて補う**」という意味で、養生的な要素が強くセルフケアとしてご自分で行うことも出来ます。今回は家庭で出来る温補をご紹介します。冷え性の方は必見です!!

### 【冷えと免疫の関係】

身体が冷えると血管が収縮し「**血行不良**」の状態に陥ります。血行が悪くなると、栄養や酸素が運ばれにくくなり、身体全体の機能が落ちてしまいます。体温が平熱より1℃下がると、免疫力が30パーセント低下するとも言われています。身体を上手に温めて、健康的な身体づくりをサポートしてみましょう。

## ～知っ得! ツボ知識～

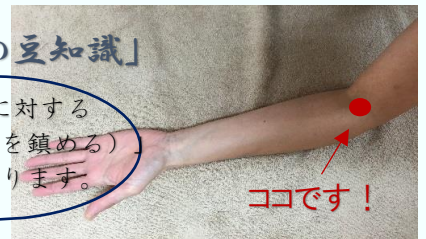
【のどの痛み】にはこのツボ

【尺沢(しゃくたく)】

効能: のどの痛み・咳込み・腕の痛み  
位置: 肘を曲げて触れる腱の外側のくぼみ  
押し方: 反対の手の指で深く押し込むように押す

### 「東洋医学の豆知識」

特に喉に対する「清熱(炎症を鎮める)作用があります。」



## Staff Room

### ★今年チャレンジしてみたいこと★

#### ★石岡 俊祐

昨年から地域の介護事業者の集まりに積極的に参加しています。今年はそれを少しづつ仕事にフィードバックさせたいです。プライベートでは小さくても良いのでゴルフの大会やオープンコンペなどに出場したいです。

#### ★向後 ひとみ

去年から気になっている「宿坊」に行ってみたいです…♪朝のお勤めやお説法を聞くといった、普段なかなか体験できないことを今年はやってみたいです!

#### ★塩原 祐太

今年は健康のために「ランニング」の習慣を始めます!三ヶ月続いたらご褒美としてランニングシューズを買いたいと思います。(笑)

#### ★内堀 真樹

今年こそ断捨離をしたいです!モノにあふれた部屋をスッキリさせて、ミニマリスト!を目指します。

### ★仁鍼灸治療院ホームページ

<http://jin-shinkyu.com>

### ★ご意見・ご質問はこちらまで

[info@jin-shinkyu.com](mailto:info@jin-shinkyu.com)