



# 『はげあだま』通信

共栄接骨院は「地域No.1治療院」を目指しています  
総院長 辻川 公二

「体の歪み矯正で根本治療」



**2020年 10・11 月合併号**

## 小江戸プレミアム付商品券(発行:川越市)3万円購入で 16,500円お得?!

共栄リハビリデイサービス月吉開設(平成7年11月1日)7周年を迎えるにあたり「月吉7周年感謝セール」として、お得な当院自費施術専用商品の55,000円(税込)プリペイドカードを**小江戸プレミアム付商品券(発行:川越市)39,000円**と合わせて購入する場合、通常の使用金額60,500円(税込)が**プラス2,000円**の62,500円(税込)となりまして、**合計16,500円(税込)オトクです!!**  
商品券についての詳細は広報川越(No.1465)に折り込まれているリーフレットを確認ください。

川越市プレミアム付商品券事務局(川越市商工会議所内)  
〒350-8510 川越市仲町1-12  
TEL:049-236-3300(月~金曜日、午前9時~午後5時)  
商品券専用ホームページ  
<https://www.kawagoeshi-syouthinken-2020.jp/>  
応募期間: R2年9/15~10/14 使用期間: R2年11/27~R3年5/6

診療内容例(詳細は当院HP参照(税別)) - 他サービスとの併用不可  
インナーマッスルトレーニング(寝るトレ) 3,500円 小顔矯正 3,500円  
猫背矯正 5,500円 産後骨盤矯正(全身マッサージ含む) 4,500円  
3D立体動態波(無呼吸・自律神経調整・疲労回復・自己免疫力強化) 2,500円  
頭痛・肩コリ・腰痛撃退コース 2,500円

### 柔道・まつり・酒大好きオヤジから

10/31~11/3 柔道講道館杯体重別選手権大会(千葉ポートアリーナ)は各階級の代表を決定します。注目の66kg級五輪代表選手(阿部 VS 丸山)も決定します。但し、無観客試合の予定  
12/11~13「グランドスラム東京」(国際大会)は中止  
12/26(土)全日本女子、27(日)全日本選手権は開催予定

日本では菅義偉総理が誕生(R2.9.16)し、米国では11/3大統領選挙です。国内、国外の動きに注目です

当院のLINE@で友達追加していただく  
LINE(無料)で予約・変更連絡可能です  
QRコードまたはアカウントを登録してください アカウント「@nt9729e



### ♪「寝るトレ」大好評!!

インナーマッスル(体幹筋肉)トレーニングは30分間高周波電気をインナーマッスルに流すだけで腹筋9000回の効果!  
～ お試し体験1,500円(通常3,500円)/回 ～

### Qこんなことでお悩みではないですか?

- ①猫背や姿勢の悪さ
- ②腰痛や肩こりなど、日常の痛み
- ③ポッコリお腹や産後太り、二の腕の太さ
- ④運動不足で疲れやすい、持久力が無い
- ⑤尿漏れ、頻尿、夜中何度もトイレに起きる

### ♪「美顔矯正術」通常3,500円/回

初回モニター価格  
**1,000円税別**で体験できます!  
～小顔、シワ、2重アゴ、パッチリ目～

視界が  
明るく  
なります

### ♪交通事故専門弁護士法人「心」と提携

最近、保険会社(=加害者側代理として慰謝料・医療費を低く抑える為)や整形外科(患者囲い込みの為)から接骨院通院不可と告げられる方がいますが、当院は自賠責・労災保険認定院ですので全く問題ありません。当院から保険会社へ連絡することも可能です。

### ♪当院の3密対策

当院では患者様に安心して施術を受けていただくために医療機関専用の除菌水消毒(弱酸性次亜塩素酸水溶液の特徴:強い除菌力・食品洗浄にも使用され、口に入れても安心、人体に安全、肌荒れナシ)を使用し以下の方策を行っております。

- ①患者様お一人お一人の施術の後は手指の消毒
- ②患者様が使用した後の施術ベッドは1回1回消毒  
うつぶせの際には使い捨てフェイスパーパー使用していますが、ご持参のマイタオルもご使用いただけます
- ③患者様やスタッフが手を触れる所(待合室、取手、スリッパ、荷物カゴ、受付、ドアノブ、トイレ他)
- ④定期的にドアを開けて院内の空気を滞留させないように扇風機を使用して換気を行っております  
**通常通り診療しておりますのでいつでもご連絡ください**

発行元 **健康推進委員会**

共栄接骨院本川越院 内  
川越市新富町1-9-6 ライオンズプラザ本川越 103  
☎049-226-3782

<http://www.kyoei-sekkotsuin.com>

# クロスワードパズルに挑戦!

## コーヒー物語!

コーヒーの起源には諸説ありますが、そのひとつとして知られるのが、エチオピア説。

山羊飼いの少年カルディは、牧場の山羊たちがコーヒーの赤い実を食べると元気になることに驚き、修道士にそのことを告げました。

以来、修道士は夜の長い祈りの時の眠気覚ましとしてコーヒーを口にすることになったそうです。



もうひとつ有名なのが、アラビア説。イスラム教の若い僧オマルがイエメンで病に伏していた王女を祈祷で救ったところ、王様に嫉妬され

て山に追放されてしまいました。空腹に耐えかねた僧が、山中で鳥が食べていた赤いコーヒーの実を煎じて飲むと、みるみる元気になったことから、コーヒーが秘薬として広まったという説です。

やがてコーヒーはヨーロッパに伝わりましたが、キリスト教圏では「悪魔の飲みもの」と敬遠されました。

しかし、ローマ教皇クレメンス8世がコーヒーの美味しさに惚れ込み、コーヒーに洗礼まで受けさせて容認したことから、ヨーロッパ中に大流行したといわれています。

もし、時のローマ教皇がコーヒー党でなかったら、コーヒー文化の歴史は今と全然違うものになっていたかもしれませんね!!

# クロスワードパズル

二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉はな～に?

## ◆◆ヨコのカギ◆◆

- 1 島根県の観光名所〇〇〇〇大社。
- 2 大福餅の中身です。
- 3 十月の第二月曜は〇〇〇〇の日です。
- 4 絵画や色紙を入れます。
- 5 江戸時代の旅人の履物。二足の〇〇〇。
- 7 カラスの足跡と呼ぶシワのできる所は?
- 10 騎手たちが1着を争います。
- 12 日本で3番目に広い湖です。
- 13 釣りで使う疑似針のこと。
- 14 一本釣りで知られる魚のひとつ。
- 17 十月に行われる京都三大祭りの一つ。
- 19 目で見える範囲のこと。
- 20 得の反対語は?

## こたえ!

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

1	6	9		14	18	21
	7		11		19	
2			12	15		
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

- 21 だしで煮た鶏肉を卵とじご飯に乗せる。
- 20 炭酸水のこと。クリーム〇〇〇。
- 18 長崎県の北の端にある島。
- 16 ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうるりをもち魚は?
- 15 王様の耳は〇〇の耳。
- 11 資源などを再利用すること。
- 10 便箋に引いてある線のこと。
- 9 平仮名もアルファベットもこれの一種。
- 8 サケなどの卵の塩漬け。
- 6 建築士が引いたり広げたり。
- 2 羅生門は〇〇〇龍之介の作品です。

## ◆◆タテのカギ◆◆

## 不調？二酸化炭素過多にご注意を！

新型コロナウイルスの流行によって、マスクの着用がすっかり定着しましたが、感染を防ぐためとはいえ、やはりマスクは息苦しいですよ。

マスクを日常的につけることによって、体の不調を訴える人が後を絶たないそうです。

マスクを常時することにより片頭痛や緊張型頭痛が悪化する場合があります。

原因はいくつか考えられるますが、まずは二酸化炭素過多です。

マスクをしていると自分の吐いた息をすぐに吸うことになり、二酸化炭素が多く、酸素が少ない空気を吸うことで、脳内の血管が拡張して頭痛が起すのやすくなります。

さらに、マスクのゴムがこめかみを締め付けて顎や首の筋肉に負担がかかることやマスク内の温度が上がることによ

る熱中症も頭痛の原因になるといえます。

### 予防するにはどうしたら？

感染の可能性が低い場所では1時間に1分でもマスクを外すようにしましょう。また、日傘や冷却スプレーを使うなどして体温の上昇を防ぐことや喉が渴いたと感じる前に水分補給することも重要です。



また、マスクと皮膚の摩擦は、かぶれの原因にもなります。

皮膚を保護する角質層が取れ、ほこりや紫外線など外部の刺激を受けやすくなってかぶれ炎症を起こすこともあるそうです。

不織布よりも、綿や麻、ガーゼなど通気性のよい生地を選びましょう。不織布を使う場合はマスクと皮膚の間に、薄く裂いたコットンを挟むのも有効だそうです！

## 長寿の秘密はなんと〇〇だった！？

長寿大国日本、その秘訣は今まで運動や食事等の面から語られるのが一般的でしたが、AIが分析したところ驚きの結果が生まれたそうです！？



分析したデータは、北海道から沖縄まで、延べ41万人の高齢者へのアンケート結果。

600以上の様々な角度からの質問項目について、10年以上追跡調査したものです。これに関して、AIが人間には不可能な膨大な分析を行ったのです。

1つの質問の回答と他の質問に対する回答との関係を18万通り調べ上げたのです。そこには、思いもかけない健康長寿の秘密がありました……。

まず、健康寿命を延ばすためには「運動よりも食事よりも〇〇が大事」ということが分かったといいます。

さて、〇〇に何が入るかですが、それがあまりにも意外なものだったのです！！  
何と〇〇は……『読書』だということです！

これには、名だたる研究者の方々も『お〜』と驚きの声があがったそうです。この理由を専門家が推測しています。図書館に行って本を探すことが運動になっている。知的な刺激を受けている。過去の記憶を呼び覚ますことにつながる読書によって心が動き、それが行動につながる。

そもそも、本を読むということは、それだけの活力があって、知的好奇心があるということ等々です。

実際、読書をしている人と、しない人とは平均寿命が2才以上違うという論文があったり、図書館の近くに暮らす人は、要介護リスクが低いという調査結果もあります。どんどん読書しましょう！！



## 落花流水（らっかいゅうすい）の情とは？

私たちの身近にある水は、さまざまな慣用句やことわざになっています。水の性質を何か例えた言葉も数多くありますね。

わずかな努力では、効果のないことを意味する「焼け石に水」は、熱々の石に水をちょっとかけてもすぐに蒸発してしまう様子がことわざになっています。

「立て板に水」は、よどみない弁舌を、重力でサラサラと流れ落ちていく水にたとえています。逆に、流暢でないことを意味する反対語は「横板に雨垂れ」です。

水にまつわる言葉には魚にちなんだものも少なくありません。



「魚心あれば水心」「水心あれば魚心」は、相手の出方次第で、こちらも配慮するという打算的な駆け引きに使われることが多いようです。

しかし、本来は「魚に心があるなら、水にも心がある＝相手を思いやる真心があれば、相手も真心を見せてくれる」という意味です。

ちなみに、男女が互いに思いを寄せ合うことを「落花流水の情」といいます。

散る花は流れる水に沿っていきたいと願い、流水は花を浮かべて流れていきたいと願う、相思相愛のたとえです。

愛するパートナーには打算的な駆け引きではなく、落花流水の情で接したいですね♪

## 10月の運勢

右欄の日付は、その月の「幸運日」を表記しています。

<b>牡羊座</b> 3/21～4/19	変化に対する不安を払拭して、生まれ変わりたい月にしましょう。 変化を楽しむように気持ちを持っていく努力をしてください。	18日 31日
<b>牡牛座</b> 4/20～5/20	周囲から一身に注目を浴びることになりそうです。行動、発言、それらのひとつひとつが注目の的となりますので、気を付けておきましょう。	14日 26日
<b>双子座</b> 5/21～6/21	前向きな変化が起こる良い運気をした月。あなたのことを導いてくれる存在が登場したり、知識や情報を得たり、目標や目的が定まったりすることでしょう。	16日 27日
<b>蟹座</b> 6/22～7/22	人気運が高まるような月になりそうです。公私共に好調な日が過ごせて、とても満たされることでしょう。積極的に周囲の人と関わりを持つことが薦められます。	18日 31日
<b>獅子座</b> 7/23～8/22	人の役に立つことを多く経験して、周りからの評価が高まることでしょう。サポートを求めている人が身近にいれば、進んで手助けをしてあげると良いでしょう。	18日 30日
<b>乙女座</b> 8/23～9/22	何事においても完璧を求めがち。自分に対してのみならず、周りに対しても完璧を求めることから、多少煩わしく思われてしまうので注意が必要になります。	18日 26日
<b>天秤座</b> 9/23～10/23	あえて自分のライバルを見付けるようにしましょう。 ライバルの存在が、あなたのことを大いに成長させてくれることでしょう。	21日 31日
<b>蠍座</b> 10/24～11/21	活気に満ちた運気をしています。情報収集がはかどりと、あなたにとって有用な情報が集まってくることでしょう。なにかしら準備に時間を割く方が良さそうです。	19日 27日
<b>射手座</b> 11/22～12/21	運気に波も動きもなく、穏やかに過ごせそうな月になるでしょう。 物足りないかもしれませんが、こんな月があっても良いのではないのでしょうか。	17日 29日
<b>山羊座</b> 12/22～1/19	価値観を変えてくれるような出会いに恵まれそうです。 相手の話にはよく耳を傾け、詳細に余すところ無く聞くようにしましょう。	16日 30日
<b>水瓶座</b> 1/20～2/18	気分を一新したい月になりそうです。なにかと変化を求めることになりそうです。 それを周りの人にも強要することは避けておきましょう。	19日 26日
<b>魚座</b> 2/19～3/20	大きな達成感が得られる月になりそうです。 これまでの努力が認められて、大きな成果を得ることになりそうです。	16日 27日