



## 新スタッフごあいさつ

昨年から受付と施術補助をさせていただいております翼 丹乃です。私は小学生の頃から陸上、水泳、ボート等いろいろなスポーツをしてきたこともあり、ケガをすることも少なくありませんでした。その度に当時から患者として当院で治療を受けてきました。

あるとき、院長から「丹乃は施術の仕事が向いていると思う」と声を掛けて頂いたのがきっかけで興味を持つようになり、今のお仕事を始めました。将来は鍼灸の専門学校に進学したいと考えております。

趣味はダンスで、週に一度レッスンを受けています。これまで、文化祭や発表会等のイベントに参加してきました。ジャンルは HIP-HOP、ガールズなど幅広く踊っています。また、好きな食べ物はフルーツです。特にイチゴ、マスカット、ピンクグレープフルーツが好きです。フルーツが安く買えるお店をご存知であれば、是非教えてください。

## 予約方法のご案内

いつもご利用いただきありがとうございます。

当院ではこれまで、施術のご予約や内容変更は電話でのみ対応させていただいておりました。そのため、スタッフの状況によりご不便をおかけしておりました。

このたび、LINE公式アカウントを作成し、予約等にご利用いただけるようになりました。

営業時間内はこれまで通り電話対応もさせていただきます。午後12時～16時は往診で不在が多いためLINEにてご連絡お願いいたします。

### 営業時間

午前の部 9時～12時

午後の部 16時～20時

日曜・祝日午後 定休

※営業時間中は電話の方がスムーズです



← QRコードを読み込んで  
LINEで友だち登録すると  
ご利用いただけます。

## — 西馬鍼灸院・接骨院13の清潔、安心、安全、対策 —

- ① 1施術、1消毒。ベッド、マットをアルコール消毒を実施
- ② 24時間低濃度オゾン空間除菌
- ③ 非接触式自動検温消毒ディスペンサー設置
- ④ 毎日2回以上のトイレ掃除
- ⑤ 国産使い捨てディスポ針使用
- ⑥ 年2回専門業者によるエアコンクリーニング実施
- ⑦ ロボット掃除機(ダイソン、ルンバ、ブラーバ)による自動院内清掃
- ⑧ 年2回以上の大掃除実施
- ⑨ 出勤時、全職員の検温徹底
- ⑩ 毎朝、フローリングや手すり等の清掃、消毒
- ⑪ 患者様ごとのタオル全交換
- ⑫ 患者様施術時の窓開放による換気



# PayPay

## ペイペイで支払いができるようになりました

既にご使用されている方もいらっしゃると思いますが、ペイペイでのお支払いができるようになっております。キャッシュレスはとても便利ですので、皆様どんどん使用してください。また、今後口払いやクレジットカード支払いの方法も随時追加してまいります。

### 健康コラム ~毎日を健やかに~

## 花粉症と東洋医学での対策

### 花粉症と東洋医学

花粉症の方には辛い季節が続いておりますが、皆さんはいかがでしょうか。私自身も症状が出ていますので辛い日々を過ごしています。

花粉症は西洋医学では『免疫系』の問題ですが、東洋医学的には『冷え』の問題と考えられる一面もあります。体内循環が悪い方はなりやすいと言われています。私たちの身体は秋から冬にかけて冷えた状態が続くと、体内の循環が悪くなり余計な水分が体にたまつた状態になります。春になり、温かくなる事で体内循環が改善され余計な水分が体から排出されようとするとき、花粉に対する人体の反応とが重なって鼻水や涙となって出ていくことになります。鼻水が大量に出てくると、詰まりやくしゃみが伴います。

改善方法としては寒い時期に体を冷やさないようにし、しっかり運動して十分な汗をかくようにしましょう。そうする事で体内の水分を循環放出し、余計な水分をためないようにする事が大切です。冬に汗をかいても花粉症の症状が出る方は糖分の取り過ぎで体が冷えて体の奥の循環が悪くなっている可能があります。花粉症の方は糖分の摂り過ぎにも注意しましょう。



### 院長がオススメする東洋医学的症状の緩和策

①首の後ろや足裏を温める（シャワーやカイロ等）  
首の後ろには鼻水を抑えるツボ 大椎（ダイツイ）があり、この大椎や足裏を温める事で体温を上げ、症状の緩和が期待できます。

②サウナや岩盤浴で汗をかく

サウナや岩盤浴で全身を外側から温めるとともに、温かい空気を吸う事で内側からも体を温める事が可能です。

③断食

断食をする事で体温が高くなります。断食中は代謝が良くなり、様々な老廃物が排出される事で体温が上がります。（男性は16時間。女性は14時間が推奨されています）

\*サウナや岩盤浴、断食は身体に負担がかかります。体調に不安のある方や糖尿病等の基礎疾患の有る方は必ず医師等に相談の上、お試しください。

4月になり花粉症も後半戦に入ります。もうひと踏ん張りですので一緒に乗り切りましょう。

老若男女の笑顔、この「手」で守りたい。

西馬鍼灸院・接骨院

TEL 073-418-2500