



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 14 1月号

明けましておめでとうございませう。

本年もごとう整骨院を宜しくお願い致します。

さて、新年が明けました皆さんいかがお過ごしでしょうか？

飲み過ぎで体調を崩されている人（僕は大丈夫です！）、寒さで風邪をひいてしまった人など正月明けは色々体調の変化が大きいです。

そんな時は「七草粥（ななくさかゆ）」を食べてみてはいかがでしょうか！

春の七草は「セリ・ナズナ・ハコグサ（ごぎょう）・ハコベ・コオニタビラコ（仏の座）・カブ・ダイコン」の7種類をさします。（秋の七草とは違う）七草粥は邪気を払い万病を除く目的で食べたようです。それよりも現代ではお

せち料理や飲み過ぎで疲れた胃を休め、野菜が乏しく不足しがちな栄養素を補うという目的が大きいと思います。

セリ：鉄分が多く含まれているので増血作用が期待できます。

ナズナ：熱を下げる、尿の出をよくするなど作用があります。

ハコベ：タンパク質が比較的多く含まれ、ミネラルそのほかの栄養に富んでいるため、民間では古くから薬草として親しまれています。

カブ・ダイコン：ジアスターゼという消化酵素が含まれ消化を促進します。

このように昔からの知恵というのは大切なものですね♪

新しいスタッフのお知らせ

1/7（金）より新しいスタッフが入ります。中内さんです。落ち着いた笑顔の素敵な女性です。不慣れなうちにご迷惑おかけすることもあると思いますが、みなさん宜しくお願い致します。

年初の体調管理をしっかり行い、七草粥でスタートダッシュ決めましょう（笑）

（院長 後藤 健司）

ごとう整骨院
携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の
独自療法です。他院では受けられません!!!
今月院長は1/19（水）お休みです。

予約はこちらへ↓
キューナヨウオ-ゴトウ
048-942-0510
診療時間のみ受付です