



## 皆様 こんにちは！

街にはクリスマスソングが流れイルミネーションも美しく輝いていますが、当院は「もうイルミネーションやめようか？」と思っていたのですが「やめないで！」との常連患者様の声に押されて今年もささやかながら点灯しております。今回は見に来てくれる子供達のためにアンパンマンとバイキンマンを設置しました。😊

## “健康ニュース！”

食事について・・・6つの「こ食」をご存じですか？核家族やライフスタイルの多様化により、食事形態が様々になり、健康に悪いだけでなく、心にも悪影響を与えてしまう6つの「こ食」があります。

こ食というと、「こ」はどのような漢字を思い浮かべますか？

“**個食**、**孤食**、**固食**、**小食**、**粉食**、**濃食**”  
漢字や意味は全て異なりますが、すべて「こ食」と読みます。

【**個食**】食卓でみんなが同じものを食べずに、それぞれバラバラに好きなものを食べる食事

【**孤食**】家族と一緒に食事することがなく、一人だけで食べる食事（これが一番問題視されているが・・・）

【**固食**】自分の好きな決まったものしか食べない食事

【**小食**】いつも食欲がなく少しの量しか食べない食事



【**粉食**】パンや ピザ、パスタなど粉を使った粉物を好んで食べる食事

【**濃食**】加工食品など味付けの濃いものを食べる食事

「こ食」が多くなると協調性やコミュニケーションの欠如だけでなく、好きなものばかり食べる傾向になることから栄養の偏り、肥満や生活習慣病を招く原因になります。食卓を囲むことは、お腹を満たすだけではなく心や体を満たしてくれます。また、家族や仲間と一緒に食べると食事のマナーや料理について関心が高くなり、いろいろな栄養素もとりやすく、楽しくおいしくたべられますよね！



オバマ整体鍼灸院  
鹿児島市下伊敷1-26-6  
TEL 099-228-9313  
受付時間 AM9:00~PM8:00  
休診日 毎週 木曜日

出会いに♡感謝します。

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!

健康でいることが最大の家族孝行！



## 患者様の声

A. Y様 21歳 保育士  
【当院を知ったきっかけは？】  
職場の先輩に紹介されて

【最初はどのような症状がありましたか？】  
ひどい生理痛でいつも仕事を休みがちでした。

【当院に通院してどのような改善がありましたか？】  
初めは2～3日おきに6回通って集中治療をしました。だんだん間隔をあけていき、3ヶ月たった時は生理痛で仕事を休むこともなくなりました。

【当院の施術を受けてどうでしたか？】  
自分なりに生理痛は冷え症だからだと思っていたのですが、骨盤のゆがみや姿勢なども原因ということが分かりました。いい治療院に出会えたなあ、というのが第一印象です。

【当院の整体・鍼灸治療をどのような人に勧めたいですか？】  
家でも小濱先生に教えていただいた骨盤体操や婦人科系のツボ押しもやるようにしています。全身の歪みを整えてもらえるので生理痛だけでなく肩こりや腰痛も楽になるのでオススメです。



より一言・・・今回は**生理痛でお悩みだった**  
A. Yさんにご登場いただきました。

A. Yさんの場合、とくに血流の悪さと骨盤の歪みからくる生理痛と判断しました。女性ホルモンが活発になるように婦人科系のツボに刺激し、歪んでいた頸椎、背骨、骨盤を整え体のバランスをよくすることで神経の指令系統や血流も良くなり冷えと生理痛も改善され嬉しいかぎりです。これからも全力でサポートさせていただきます👏👏



## オバマ ニュース

### お知らせ

今年も年末年始休院のお知らせをする時期になってしまいました。  
12月31日午後4時で終了。  
1月1日から3日までお休み致します  
4日からは平常通り開けております。



年末年始忙しかった方、お疲れの方、飲み過ぎた方、お暇な方、オバマの顔を見たい方？大歓迎です😊