

おおぶち整骨院

TEL : 018-838-0309

ニューズレター

Vol. 15

2021年1月号

10月号でお話していたサボテンです！真ん中が1.5倍位大きくなりました！



2021年最初の1月号を担当させていただきます。受付の加藤です！正月休みはいかがお過ごしでしたでしょうか？いつものお正月であれば中学時代の同級生と鍋パーティーを行ったり、初詣で行って大吉が出るまでおみくじを引いたり(笑)していたのですが、秋田県内でもコロナ感染者が増えていたこともあり、今年はずととなり(;)と(;)も出掛けず、お正月番組や総合格闘技のRIZINを観ながらお家でゆっくり過ごす予定です。

さて、新型コロナウイルス感染症対策分科会において、年末年始の休暇を前後に伸ばすなど、休暇の延長や分散を呼びかけるニュースが年末に多く報道されていましてね！賛否両論ありましたが、おおぶち整骨院は1月4日(月)から元気に営業しております。『寒さも厳しくなってきた、コロナだけではなく他の感染症も流行しやすい季節なので、手洗い・うがい・マスクの着用など基本的な感染予防を引き続き行っていきましょう！』



新年あけましておめでとございませう

いつも当院をご愛顧いただき誠にありがとうございます。最近「無断キャンセル」や「直前でのキャンセル」、「連絡なしで予約時間に遅れてしまう」といった方が見受けられます。

①当院では**予約優先性**を採用しており、予約数に限りをつけていますので、事前予約がいっぱいの際にはお断りさせていただきます。

②20分間隔での予約を承っております。

③しっかりと予約時間に治療を開始できる様に、**余裕を持って20分前までの来院をお願い致します。**

④予約時間より早く来られる分には問題ありませんが、**遅れてしまうと、時間通りに来ている他の患者様のご迷惑となりますので、治療時間を短くさせて頂きます。**

⑤**事前予約を入れていた方で、後から同じ時間帯を希望された方のご予約をお断りしています。**その時間に本来に治療を受けたい方がご迷惑とならない様、遅れやキャンセルが出ない様に時間に余裕を持った来院とスケジュールの管理をお願い致します。

⑥万が一来られなくなった際には、他にキャンセル待ちをされている方もおりますので、**直前のご連絡とならない様、早めのご連絡(1時間前までを目安)をお願い致します。**

⑦上記の内容がお約束できない方、確実に来られる時間が分からない方は、希望の時間帯ではお取りできなくなるかもしれません。事前予約ではなく当日予約の方をお願い致します。

道路状況が悪い時期でもあり、皆様ご多忙中の事は存じますが、事前予約をされた方は、**【余裕を持ったご予約・来院】**と、**【責任あるご対応(事前のご連絡)】**を宜しくお願い致します。



事前予約に関する心構え

お正月太りしないための4つコツ



今年のお正月も食べ過ぎてしまったな—と思っているそのあなた！私も一緒です(笑)毎年1~2kgは体重増加してしまいます(笑)そこで、来年のお正月にまた食べ過ぎて後悔しないようにお正月太りしないコツを紹介していきます！

①**規則正しい生活は、健康の基本でもあり、代謝を高めて痩せやすい体を作る効果が期待できます。**睡眠不足や疲れ・ストレスが溜まった状態では、**代謝が下がりやすくなると言われて**います。そのため、生活リズムを整えて十分に睡眠を取り、ストレスを溜めないようにすることが大切です。②散歩など**軽い運動を習慣化**することも太りにくくなりたい人にはオススメです。お風呂も体を温めて**血行を促進**することで**代謝アップが期待**できます！③夜更かしをして睡眠不足だったり、ストレス過多の状態では代謝が下がりやすくなってしまいます(>_<) **十分な睡眠**を取り、自分に合った**ストレス解消法**を見つけて、生活リズムを整えるように心がけましょう☆④おいしいごちそうは魅力的ですが、思いのままに食べているのはNGです。腹七分を心がけて、よく噛んで食べましょう。噛む回数が多くなると、それだけで満腹感を得やすくなるといわれています。また、ダラダラ食いもトータル食事量が増えやすくなるので、避けた方が良いでしょう。食べる順番は、野菜や海藻→肉類などのたんぱく質→ご飯やパンなどの炭水化物にすると良いでしょう。脂肪がたまりにくくなるのと同時に、食べすぎを抑える効果も期待できます！さらに、当院で販売しているMCTオイルを食事や飲み物に入れてこまめに摂取することによって、消化・吸収が早く、脂肪として蓄積されにくく、空腹を抑えて余分な間食を防止できます！

〒010-0918 秋田市泉南2-10-20 ルーチェIF

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	9:00 \$	●	●	9:00 \$	/
15:00~20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/