

# おおぶち整骨院

TEL : 018-838-0309

ニューズレター

Vol. 48

2023年10月号  
小川 達実



## ～コーヒーはいいよなあ①～

今日誕生日の人おめでとうございます！今月号を担当します小川です👋  
今回は僕の好きなコーヒーについてです！ブラックを飲むことが多いのですがその  
メリット、それ以外でハマってる飲み方を紹介します！

### ～コーヒーのメリット～

- ・体脂肪を分解してくれる酵素が増える
- ・胃液分泌を促し消化器の働きを促進する
- ・カフェインによる集中力アップ などの効果があります！



### ～ハマリ飲み(ダルゴナコーヒー)～

材料(一人分) -----  
 インスタントコーヒー 小さじ2  
 砂糖 小さじ2  
 お湯 小さじ2  
 牛乳 150～200ml

1. インスタント・砂糖・お湯をグラスに入れ  
ミルクフォーマーでふっくらするまで混ぜる
2. 別グラスに冷たい牛乳を注ぎその上に  
スプーンなどで1を乗せる

美味しいコーヒー、おすすめ飲み方あれば教えてください！



## 今月の一枚📷 (秋田県)

今年の夏は色々な思い出が出来ました！  
誕生日を迎え、今年も残り3か月ですが悔  
いのない1年にするため更にアクティブに  
生活していきます！



## リハサク

再発・傷害予防・症状改善  
 のために患者さんの状態に合  
 わせたメニューを作成し、院に  
 来なくてもリハ  
 ビリトレーニング  
 が出来ます！

症状改善に最適な  
エクササイズ方法がわかる

担当セラピスト監修のプログラム！



ぜひ活用し、  
機能回復に努  
めて下さい！



〒010-0918  
秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00～19:30	●	●	13:30	●	●	14:00 }	/