

～患者様へのお役立ち情報～



「キセノン光治療器」

あまり耳馴染みのないこの機械。「キセノン光」は光線治療に分類されます。体験して頂くと思いますが、低周波の様な刺激とともにチカチカと光が放たれ、ジワジワと温かくなってきます。期待できる効果は、

- 血管拡張による組織修復促進。
- 筋の酸化ストレス反応を減少させ、筋肉疲労を改善。
- 神経毒性を軽減し神経を保護。
- 炎症起因物質である炎症性サイトカインを減少させる。

などです。患者様の症状に合わせて処方させていただきます。

Nutrition 栄養と健康 Health

妖怪アマビエ:江戸時代末期の弘化3年(1846年)に、備後の国(現在の熊本県)に出現したと言われる妖怪です。



STOP! 感染拡大-COVID-19-

海に現れ、豊作や疫病の予言をし「病気が流行したら私の姿を写して人々にみせよ」と言ったことから疫病退散にご利益があると言われていました。昨年コロナウイルス感染が広まり、ネット上ではアマビエの絵をSNSに投稿することで、感染収束を祈願しようとする動きが高まり、厚生労働省でも取り上げられました。

タンパク質の多い食事を！！

我々の身体の20%はタンパク質です。体重60kgの人で1日60g～90gが毎日必要。筋肉は勿論、皮膚や内臓、血管などあらゆる場所に存在し、日々合成と分解が繰り返されています。タンパク質の不足は身体に様々な影響を及ぼします。積極的に食事に取り入れましょう！！

たんぱく質の多い食品



種類	食品名	目安量および重量	たんぱく質(g)
魚・魚介類	まぐろ(赤身)	3切れ (30g)	9
	生さけ	中切身1/2 (30g)	6
	ぶり	中切身1/2弱 (30g)	6
	あじ	中1尾1/2弱 (30g)	6
	うなぎ(かばやき)	中1/3串 (30g)	6
卵類	卵	中1/10杯 (30g)	6
	卵	1個 (50g)	6
肉類	ささ身	1本 40g	8
	鶏もも肉(皮なし)	30g	6
	牛・豚肉(脂身なし)	30g	6
牛乳・乳製品	加工乳(低脂肪)	1杯 (200cc)	7.5
	牛乳	1杯 (200cc)	6.7
	チーズ	1個 (20g)	4.2
	ヨーグルト(加糖)	1個 (90g)	3.8
大豆・大豆製品類	納豆・小	1パック (40g)	6
	大豆(乾)	大さじ2 (20g)	6
	高野豆腐	1枚 (15g)	7
	木綿豆腐	中1/6丁 (50g)	3
	絹ごし豆腐	中1/6丁 (50g)	2.5

～ナチュラルグループ掲示板～

～求人情報～

当社では下記の資格者を急募しております。

- 柔道整復師 2名
- 鍼灸あんまマッサージ指圧師 2名
- 看護師 2名～
- 介護福祉士 2名

*ご紹介頂けると大変助かります！！



接骨院なちゅらる



🕒 診療受付時間

午前 8:00～11:30 午後 16:00～20:30

月曜日～土曜日

🕒 休診日

水曜日・日曜日・年末年始など *祝日は営業します。

愛知県知多郡武豊町ヒジリ田 61

☎ 0569-74-1580