



## 2019年12月 が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3	4 	5 	6	7
8 休診	9 	10 	11	12 	13	14 休診
15 休診	16 	17	18	19 	20 	21
22 休診 冬至	23 	24 	25 	26	27	28
29 休診	30 午前のみ診療 	31 休診				

令和元年最後の「ほし整骨院だより」をお贈り致します。今年も残り1か月。月日が経つのは早いものです。今年はどうな年だったでしょうか？1年を振り返ってみると、一番大きな世の中の出来事は平成が終わり令和の時代になった事ではないでしょうか。7か月が過ぎましたが、これから大きな期待・希望そして夢を持って過ごして行きたいですね。

今年の冬至は12月22日。昔からの言い伝えで冬至10日前が一番日中が短い時。そこから米粒1つつつ昼間の明かりが長くなると教えられました。朝の日の出が遅く、夕方の日の入りが早いと何となく気忙しい時期でもあります。そして寒さの到来。あの暑い暑いを発していた数か月前が懐かしく感じます。これからの寒い季節は身体にとっても危険の多い時期です。血流が鈍る・筋肉の動きが鈍る・身体全体が固くなる等が重なると痛みにつながる事が多々あります。その中の1つ「ギックリ腰」これからの寒い時期になると患者さんが増えてきます。寒い中での動きには注意し不意に物を持ったり、力を入れたりせずに身体を温めてから行動を始めて下さい（ストレッチやカイロを使う事は予防に繋がります）ちょっとした事で痛みを防ぐ事が出来ます。

年の瀬は何かと慌ただしい時期でもあります。体調を崩す事無く、楽しいクリスマス・そして幸多き新年をお迎え下さい。来年は子年です。子孫繁栄の意味があり、行動力と財が特徴となっている様です。そして、4年に1回のうるう年。来年は1日多い366日となりますね。

結びに、今年1年間有難う御座いました。来年も宜しくお願い致します。

### ～お知らせ～

- ・12月14日（土）は第2土曜日の為休診となります。
- ・年内の診療は、12月30日（月）午前の診療で終了し、1月3日（金）まで休診となります。年明けは、1月4日（土）から平常診療致します（午前8：30～2：00受付）

