

Fujikotsu カラダ通信

Vol.50

5月は待ちに待ったゴールデンウィーク！

暖かくなり、お出かけに最適の気候が続きます。

大型連休は渋滞も多く発生します。どんなに気を付けていても事故は起きるものです。

今月は交通事故に関する情報をお届けします。車に今月号を置いておくと安心ですよ。

TOPICS
季節の
話題

5月5日はこどもの日と端午の節句です

こどもの日は、「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さんにも感謝する日」。

また、端午の節句は「五節句」という奈良時代から続く伝統行事の事です。

五月人形を飾ったり、菖蒲湯に入る地域もあるそうです。鯉のぼりは子どもたちの健やかな成長を願って揚げられます。

鯉は出世魚で「滝を登り切った鯉は竜になる」という中国の故事にちなんだ縁起のいい形の鯉をあげるようになったそうです。



こいのぼり

神様に男の子が生まれたことを知らせると共に、健やかな成長と出世を願うもの。



五月人形

鎧兜には「大切な身体を守るもの」という意味があり、事故や病気などから子どもを守って欲しいという祈りが込められています。



ちまき・柏餅(かしわもち)

柏餅に使われる柏は神が宿る木といわれ、柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起物と考えられるようになり、端午の節句には柏餅を食べるようになりました。



菖蒲湯(しょうぶゆ)

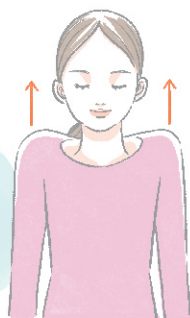
菖蒲の葉は香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれるとされているからだそうで、厄除けになると考えられています。

「こどもの日(5月5日)の意味や由来とは?端午の節句との違い・食べる物などを紹介」じゃらんニュースを参照

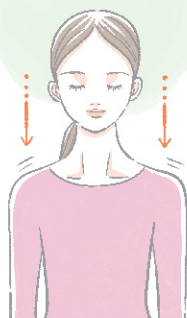
STRETCH
ストレッチ

ハンドル操作をスムーズにする『肩を回すストレッチ』

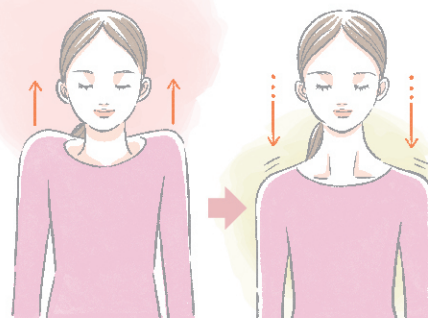
①両側の肩が耳に近づくようにゆっくりと持ち上げます。



②上までいったら、ストンと肩をおろします。



③同じ動作を3回繰り返します。



「座ってできるドライビングストレッチ」一般社団法人 日本自動車連盟 (JAF)を参照

もしも、交通事故にあってしまったら

交通事故に遭うとパニックになり
冷静な判断が出来なくなっ
てしまいます。右記手
順に従い行動するよ
うにしましょう。



今のうちに自分や家族の保険に
弁護士費用等特約がついているか
確認しましょう

- ①もらい事故
- ②訴訟
- ③相手が任意保険未加入
の場合に使用できます。
相手が過失を認めない、交渉が進まない事も考え
られますので是非加入をオススメします。

藤接骨院では交通事故治
療も得意としております。事
故の事務手続き等もサポ
ートが可能です。万が一事故
に遭ってしまった場合はご
連絡下さい。

詳しくは
こちら



① 119
→ケガ人の救護

負傷者がいないかを確認。
負傷している場合は応急処置をし、
救急車を待ちましょう。



② 危険防止

事故の続発を防ぐため、安全な場所へ
車を移動させて、エンジンを切りましょう。

③ 110
→警察へ連絡

①事故発生場所 ②負傷者数や負傷の程度 ③物
の損壊の程度などを警察に報告して指示を受けましょう。
届出を怠ると道路交通法第72条違反で罰せられる場合や、
共済金が支払われない場合があります。物損事故のみの場合
は、減点・罰金はありせん。

④ 事故の内容を
メモする

①相手の住所、氏名、電話番号、車のナンバー、加入して
いる保険会社 ②目撃者の連絡先 ③事故の状況など

⑤ 任意保険会社
へ連絡する

必ず事故受付係に連絡してください。その場での約
束・示談は禁物です。どちらが良い悪いの話はせず、
「すみませんが。〇〇保険会社に入っていますので、そ
ちらから連絡がいきます」と伝えましょう。

⑥ 治療
無料相談受付中

当院ではムチウチ・打ち身・打撲・捻挫など、交通事故
に遭われた方の治療を行います。また、面倒な保険会
社とのやり取りなども代行いたします。治療に専念でき
る、充実のサポートを体感してください。

RECIPE 食事

わずか5分で誰でもできる! 集中力UPレシピをご紹介します

まぐろ納豆のアボカド和え

材料

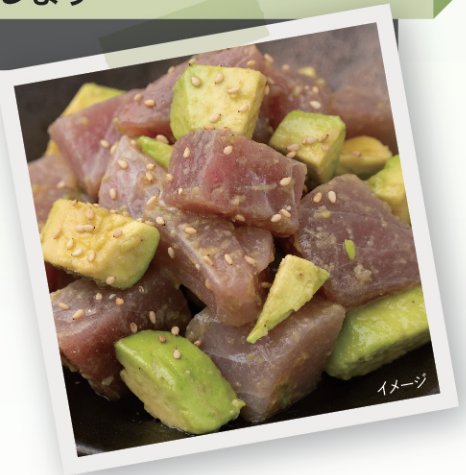
・まぐろぶつ切り: 50g
・アボカド : 1個
・納豆 : 1パック
・白ごま : 適量
・きざみ海苔 : 適量

☆調味料

・醤油 : 大さじ1と1/2
・料理酒 : 大さじ1
・みりん : 大さじ1
・わさび : 小さじ1/2~

作り方

- ①まぐろのぶつ切りを1cm角程度に切り、☆の調味料に漬け込む。
- ②アボカドは縦に切り込みを入れて半分に分け、種をとって角切りにする。
- ③納豆は付属のタレとカラシを加えてよく混ぜる。
- ④アボカドと納豆を和えて器に盛り、漬けマグロを盛りつける。
- ⑤仕上げに白ごまときざみ海苔をトッピングして完成。



「たった5分で誰でも出来る!集中力をグンと高める「パワーフードレシピ」THE LANCERを参照

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

長時間運転の
悪影響



集中力が低下して眠気が強くなる事に加えて長時間の座位姿勢
は体に負担がかかります。適切な休憩を必ずとりましょう。