

接骨院の通信

接骨院の通信を、作ってみます。基本的な機能のみで、シンプルに仕上げてあります。総復習として学習してみましょう。

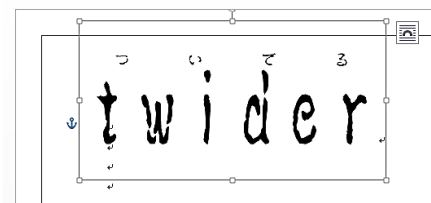
※作品例に出てくる「DJ バランス法」は、架空の治療法で、現実には存在しません。

1. 基本設定

- ①完成図（最終ページ）を、イメージします。
- ②使用フォントを決め、「ホーム」タブ→「スタイル」→「変更」で設定しておきましょう。標準フォントは明朝系、見出しフォントは丸ゴシック系がオススメです。作品例では、「標準」スタイルは教科書体 12pt、「見出し 1」スタイルは源柔ゴシック X Heavy18ptを使用しています。（源柔ゴシックは、日本語フリーフォントです。）
- ③テーマカラーを決め、「デザイン」タブ→「配色」→「色のカスタマイズ」で、「アクセント 1」に設定しましょう。作品例では、黄色を設定してあります。
※通信のテーマカラーは、「コーポレートカラーを設定して、ずっとそれを使い続ける」「季節に合わせて、毎月変更する」のいずれかが一般的です。どちらにするか、方針を決め、継続するようにしましょう。
- ④ページ罫線を、設定します。「デザイン」タブ→「ページ罫線」で、囲み線を設定しましょう。
- ⑤あとでオブジェクトを挿入しやすいように、改行を 10～20 行ほど入れておきます。

2. 見出し

- ①シンプルなワードアート、または横書きテキストボックスを挿入し、タイトルを作成します。作品例では、接骨院らしさを出すために、古印体にしました。読みにくいタイトルの場合は、ルビを設定しましょう。



- ②テキストボックスを挿入し、「〇年〇月号」と入力します。このテキストボックスは、「見出し 1」スタイルに設定します。フォントサイズは、バランスを考えて適宜変更してください。



- ③②と同様にして、接骨院名、住所と電話番号のテキストボックスも作成します。



つ い で る
twider

2015 年 12 月号

道場接骨院

〒242-0021

大和市中心 2-5-20

TEL 046-299-9999



12 月の担当治療師

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

■ 診察時間 午前9:00～12:00
午後3:00～ 7:00

■ 駐車場 隣地「中央駐車場」の
No.5・12・20・21

※急な都合により、担当治療師が変わることがあります。

※当院サレで、おおよその待ち時間を随時確認できます。



今月の予防体操

当院では、**予防診療**に力を入れています。

予防なら1の努力で済むものでも、故障してから治療するとなると10の努力が必要になります。しかも、辛く苦しい日々を過ごさないといけない。

日ごろの、あなたのちょっとした努力が、健康な生活を約束してくれます。故障を防ぐため、毎日の生活に「**予防体操**」を取り入れましょう。

12 月の予防体操は、「腰痛体操 Ver1」。

腰痛体操には、いろんなバリエーションがあります。自分のからだに合ったものを、継続しておこなうようにしましょう。

当院サイトで、動画が見られます。朝1回、夜1回の予防体操を忘れずに。

<http://twider.co.jp>



今月の標語

これからの季節、からだを冷やしがち。からだの冷えは、万病の元です。そこで、今月の標語は…

頭寒足熱

病は足元から忍び寄ってきます。「靴下の重ね履き」など、足元を冷やさないよう工夫しましょう。

12 月中は、待合室で「フットマッサージ」の動画を流します。足先の新陳代謝を促し、頭寒足熱を実行しましょう。

DJ バランス法とは

当院では、「DJ バランス法」に基づいた診療をおこなっています。

従来は、「不具合の原因は故障箇所にある」とされてきました。しかし、「DJ バランス法」の開発により、「現代的な生活による体重バランスの異常が、不具合の原因」となっているケースが大半であることがわかってきました。

故障箇所への直接的な治療と平行して、「DJ バランス法」による体重バランス矯正をおこない、治癒速度を高めています。