



がじゅまる通信

～ 月一回の発行です ～

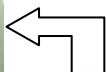
先月の出来事：スタッフUが「ダイエット担当」となりいろんな企画を計画している。その中で自分でもダイエットを始め、1ヶ月で2.5kgの減量に成功した。秘訣を聞いてみると、「夜の炭水化物を抜いて、帰り際に当院の振動トレーニングを15分行う」ということ。運動をするという苦痛がなく、結構続けられるみたい。その様子が自身のブログで更新されている。

【5月の注意報、『プチうつ』に要注意！】

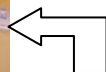
季節の変わり目である4月が終わり、ゴールデンウィークで一息ついて、「さて頑張るぞ！」と思いきや、なかなか動けないときってありませんか？先月は「自律神経失調」ということで、環境の変化により「自律神経の乱れ」を生むことがあるという話をしました。特に4月は身体が「冬型」から「夏型」に入れ替わる時期。患者様の中でも頭痛や肩こり、めまいなどの不定愁訴を訴える方が多い月でありました。

5月は連休に入った関係もあり、身体が「夏型」にまだ移行仕切れていない状態で、活動しているときの神経である「交感神経」の働きが低下ぎみです。朝とか「まだ寝てようかな？」とってしまう方、「会社に行くのが面倒だから、休んじゃえ！」なんて考えてしまう方、この症状が『プチうつ』です。

対策は「早寝早起き」で規則正しい生活、「ストレッチ、ウォーキングなどの適度の運動」で身体をほぐす、そして頑張った後は、自分にごほうび！



マッサージで
ストレス解消



適度な運動
も必要



暴飲暴食の予防に「耳拭」

私のカルテ

～ 私もいろんな病気をしました ～

「14歳、野球肩と言われたが・・・」編

以前野球ひじをやり、初めて靴紐締めたことを書いたが、その後もたまにひじが痛むことはあった。

当時「野球でひじを痛める人は、投げ方が悪い。肩を痛める人は投げ過ぎ」ということを言われたことがあった。今となっては「そうでもないよ」と言えるのだが、中学生の自分には知る由もなかった。「無知とは辛いこと」である。

しかしある日、肩が痛いことに気が付いた。場所は前側だ。自分は肩を強くするとコントロールをつけるために、バッティングピッチャーを買って出ることが多かった。だから人より多く投げていた。それが原因なのか・・・整形外科では「**右野球肩**」と診断され、痛い患部にレーザーを当てていた。いいのか悪いのかよく分からないまま、気が付いたら痛くはなくなっていたようだ。

今となっては自分には信じられない治療だが、こういうのが当たり前で、しかも最新のレーザーだったりして「いい治療を受けているんだなあ・・・」と思ったものだ。

自分は肩の治療が専門だが、これは自分が肩を痛めた経緯があったのももちろんだが、ご縁あってか日本における肩関節の権威である先生の診察を受けたことによる。直接指導していただいたわけではないが、この業界に入ったのも、先生の診察があってこそだと思ふこともある。

何故そんな話をするかという、この先生は私の肩を診るなり、「**片足で立ってみて**」と一言。言われるままにしていると、足がぐらつく。「**足でしっかり支えられていないだね**」と・・・ひと目で見抜いたことには驚いた。結局肩は「**上腕二頭筋長頭腱炎**」で「**使い方が悪くて、上腕二頭筋(ちからこぶ)の腱を痛めていた**」状態だった。軽症の音階だが、結構しつこく残るタイプである。野球肩もいろんな種類があるので、注意が必要である。

今月の~~利~~情報

5月より土曜日午後のみ行われていた「**マッサージタイムサービス(60分6,000円が5,000円に!)**」が**平日午後にも行われるようになりました(午後6時まで)**。

患者様から「お金がかかってもいいから長い時間マッサージをやって欲しい」というご要望は前からありました。しかしスタッフの関係上時間がとれないでおりました。

このご要望どうしてもお応えしたかったので、5月よりスタッフを一人補充し、マッサージを出来る体制を整えました。

またこの時間以外でも自由診療(0 脚矯正、猫背外来、骨盤矯正、冷え症、ULTRASOUND ダイエット、耳鍼など)の受付は行っております。

また「**5回来院するとウォーターベッドが無料!**」のポイントカードも行っておりますので、お気軽に。

編集後記

ゴールデンウィークの真っ只中、いかがお過ごしでしょうか?内輪話ですが、当院では3大休暇がございます。1つは夏休み、2つ目は年末年始、そして3つ目はゴールデンウィークです。

この3つ目の休暇は有意義に過ごそうと思ひ、今回は自分の生まれ故郷である岩手に行こうと思っております。7年前に結婚してすぐお墓参りに行き、4年前に祖母が亡くなってから行っていなかったため、家族みんなでお出かけのつもりです。

ただ最近長時間運転すると眠くなるのがちょと気になります。妻が運転できるからいいのですが・・・いいもの食べてきます(笑)。

