

# 湯宿温泉接骨院だより

2006.06

第12号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス [webmaster@yujuku-onsen.com](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)

## 【近況報告】

最近、伯母がペットボトルや空き缶をリサイクルして花瓶を作ってくれました。ペットボトルのリサイクルといえば、今年の冬、窓からの冷気を少しでも和らげようと我が家の住まいではペットボトルを半分に斜め切りし、窓際にズラリと並べておきました。その結果、ペットボトルの中に水が溜まり、結露を防止することが出来ました。寒さも和らいでいたのかな（？）普段は邪魔になるペットボトルでも工夫次第で色々なものに生まれ変わることができますね。皆さんは、何かに再利用していますか？

伯母の作ってくれた花瓶は、接骨院の待合室や旅館に飾ってあります。ご覧下さい。

## 【健康お役立ち】 ～ 目の疲れ、どうやって解消してますか？ ～

### ◇目の疲れの原因

- ・目を酷使したとき
- ・過労で体力が消耗しているとき
- ・栄養状態の悪いとき
- ・睡眠不足が続いているとき

！ こんな時などは目の疲れという症状がしやすいのです。！

目でモノを見るときに「動眼」「外転」「滑車神経」という3つの脳神経に従って、6つの筋肉を動かしてモノを追うのです。モノを見つめたり、激しい動きのモノを追ったり、強い光も刺激を与え、目を疲れさせます。また、過度なストレスも目の周りの血管がけいれんして血流不足となり、必要な目の栄養や酸素が補いにくくなり、疲れ目の原因となります。

### ◇目の疲れをとる体操

最初に目を軽く閉じてまぶたの上に軽く手を当て10数えます。

眼球を強く押しはいけません。

眼球を上下上下 → 左右左右 → より目離れ目 → ぐる～ん  
(これは目の筋肉を鍛える体操です。3回くらい繰り返します。)

そしてまた、まぶたの上に軽く手を当て10数えます。

最後に静かに目を開いて外のなるべく遠くの景色を見ます。

(一緒に首や肩のマッサージをするとより効果的です。)

注意：よく疲れたときに目を冷やす人がいますが、暖めたタオルをのせたほうが新陳代謝が高まり、目の周りの疲労物質を早く除去してくれます。

### 【お得なお知らせ】

前頁で紹介した、目の疲れに効果的な頭部から頸部のマッサージを当院でも行っております。この時期、気候の変化で不快な症状が出がちです。最近、頭痛がする・頭が重い・目が疲れる等の症状でお困りの方は、事前に受付まで声をかけてください。

☆梅雨でも気分は晴れ晴れキャンペーン☆

### 頭部・頸部マッサージ（15分）



1500円 ⇒ 750円

キャンペーン期間：6月30日まで

### 【お願い】

以前もお話しさせていただきましたが、月初めには保険証の確認をさせていただきたいので、必ずお持ち下さい。

高齢医療受給者証・老人医療受給者証をお持ちの方は、そちらも併せてお持ち下さい。

よろしくお願ひします。

### 【我が家の愛娘】



もうじき7ヶ月になります。みなさん、お大事にしてください。