

湯宿温泉接骨院だより

2006.07

第13号 創刊1周年



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

【近況報告】

接骨院だよりを始めて1年が経ちました。読んでいただけるだけで満足なのに、毎号ファイルに保存しているとか、お店の壁に貼っているなど暖かい言葉をいただきまして感謝しています。奇数号は私（敬）の担当で、偶数は早苗です。正直なところ毎回書き始めるまでは面倒に感じていますが、はじめると結構楽しんで書いています。

上のFax番号の続きで書かれているのはパソコンの通信番号です。まだ製作途中ですが、パソコン通信の出来る方はご覧下さい。

先日、8日・9日で行われた五郎兵衛やかたのイベントを宣伝する為に父がFM尾瀬の生放送に出たのですが、失敗しないか心配で自分の結婚式でのスピーチの時より数倍緊張を覚えました。始まる直前にはラジオを消そうかと思ったほどです。

【今月の商品紹介】

一年のうちで最もじめじめした季節になりました、晴れた日はとても得した気分です。体もまとわり付くような空気の重さを感じ、疲れやすく体調を崩しやすい状態になります。東洋医学では邪気の1つとしてとらえ「湿邪」といいます。梅雨明けまで残り2～3週間がんばりましょう。ここで体調を崩してしまいますと夏の暑さ「暑邪」に対抗できなくなってしまいます。この時期から夏にかけてのオススメはラクシャツです。多くの方にチタンテープを愛用いただいています。ラクシャツはシャツそのものにアクアチタンの力があり全体をチタンの力で強化してくれます。私は年間を通して白衣の下にはラクシャツを着ています。普段着ているとあまり効果を感じませんが、洗濯が間にあわず違うシャツを着て仕事をすると翌朝の疲労感がとても強く感じます。同じ体験をラクワネックで感じている患者さんも多いのではないのでしょうか？今年のラクシャツはデザイン・色ともに多岐にわたりますのでお気に入りがありましたら注文をしてください。とてもオススメです。

【健康お役立ち】

足の痺れと聞くと腰からの影響と思われがちですが、確かに腰から足に痺れが繋がっているような場合は腰の影響であることが多いです。しかし、両足の土踏まずから足指にかけて全部に痺れがあるような場合はたいてい血行不良から出ている痺れです。

血行不良になると指先までの血液循環が減少します。その結果、指先に行くにしたがって酸素不足や栄養不足になります。そこに痺れが発生します。

では循環が良くなればすぐに痺れも無くなるか？と言うとそうでもなくて、痺れが出る頃には末梢の神経に栄養不足から小さい傷がたくさん付きその神経の傷が原因で痺れとして感じられます。

血行不良 → 栄養不足 → 末梢神経の傷 → 痺れ

となります。この痺れを少しでも改善していただく足指の運動を紹介します。例として左足を行います

準備 靴下を脱いで（5本指の場合はOK）床に座ります



- ① 左足の第1指を右手でつまみ、第2指を左手でつまみます。
- ② つまんだら互い違いに上下します。10回程度繰り返したら次の第2指と第3指に移動し再び10回程度上下します。順々に移動し第5指まで行います。



- ③ 左足指の間に右手の指を互い違いに組み、足指全体を反らせるように10回程度繰り返します。
- ④ 左足指と右手指を組んだまま足首を10回程度回します。