

湯宿温泉接骨院だより

第58号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス webmaster@yujuku-onsen.com

【近況報告】

ゴールデンウィークも終わり、「暖かい」ではなく、「暑い」と感じられる日も出てきました。山も芽吹きの色に変化し、たらの芽やわらびといった山菜も美味しくいただける季節になりましたね。

娘たち2人が保育園に通い始め1ヶ月が経ちました。

妹の笑可はカゼが長引いてしまい、お休みしてしまった日が多いせいか未だ離れるときに少し泣いてしまっていますが、日中は園生活を楽しく送れているようです。先日は、こどもの日のこいのぼりを作ってきました。コイのウロコが手形になっていて、初めて持ち帰ってきた製作にウルウルきてしまいました。



姉の愛梨も最初の緊張感がほぐれ、たくさんのお友達ができました。好き嫌が多いので給食も心配のひとつですが、今のところ先生の声かけやお友達の影響で食べられなかったものにも挑戦しています。



甘いものが苦手ですが、先日は3時のおやつに出た「ロールケーキ」を完食できたらしく、お迎えに行った時に口のまわりにたくさんクリームがついていました。「美味しかったあ！」と言っていた愛梨の顔がちょっぴり自慢げにみえました。

今回も親バカな近況報告になってしまいましたが、2人とも7月には新たに誕生する娘のお姉ちゃんになります。先生やお友達との関わりの中で、色んなことをたくさん学び、大きく成長してくれると思っています。

【お知らせ①】

◇5月20日(木) 五郎兵衛やかた地内 大釜神社にて「春のうどん祭り」を開催しますので是非お出かけ下さい。

当日は「カルビうどん」を特別料金300円で食べられます。

(50食限定)

【お知らせ②】

～ 当院で施術を受けている患者様へ重要なお知らせです ～

7月より午前中の施術、及び午後2時～4時までの施術を予約制に致します（予約料無料）。次回お越しになれる時間を会計時、またはお電話にてお知らせ下さい。（急患はこの限りではありません）
また、午後4時～7時までは今までどおり受付順にご案内致します。混雑時はお待たせする場合がありますと思いますが、ご了承下さい。不明な点がございましたら、受付に問い合わせ下さい。

【健康お役立ち】

当院では数種類の腰サポーターを販売していますが、今回は腰サポーターと骨盤サポーターの使い分けについてご説明したいと思います。

まず、腰サポーターは腰に痛みがある場合に使用します。しっかりと筋肉を固定・保護する事で様々な腰部の悩みに対応できます。幅の広いサポーターと狭いサポーターの違いは個人差があり、装着したときに自分の好みに合ったものが適当と思われます。ただし、痛みが腰の中央部にある場合は幅の広いタイプ、運動量の多いお仕事をされている方などは幅の狭いタイプがオススメです。

骨盤サポーターは、腰痛の症状の軽い場合や予防に適しています。骨盤は背骨の土台になる部分です。骨盤がゆがみ不安定になると腰の負担が大きくなり、腰痛の原因になります。骨盤サポーターは骨盤を安定させます。運動を併用すればゆがみをとる効果があるので腰痛の軽減、予防効果ができます。

どちらのサポーターも活動時に装着し、筋肉を休めている時間帯は外すといった習慣をつけましょう。なお、サポーターに頼らず、ご自身の筋肉を鍛える事も重要です。

商品の一例



腰サポーター



骨盤サポーター