

# 湯宿温泉接骨院だより

第59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](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)

## 【近況報告】

今月9日で笑可は2歳の誕生日を迎えます。毎日元気で保育園に通園していて、名前にこめた願いのようにいつもニコニコしています。今は妹としての役割、娘としての役割、孫としての役割をこなしていますが、7月には姉の役割も加わります。笑可が元気すぎるので生まれてくる妹が少し心配でもあります。

先日、愛梨のお古でなく笑可に新しいTシャツを買ってあげたらとても喜んで「笑可の・笑可の」と言っていました。洗濯物をたたんだ中からもそのTシャツを見つけて「笑可の」と出してきました。幼いながらも新しい物を自分のために買ってもらった事がわかるようで、嬉しそうです。

7月1日より早苗は出産準備で実家に帰ります。愛梨・笑可も一緒に行きます。しばらくは寂しくなりますが、又一人にぎやかな家族が増えて帰ってきます。名前は決めてありますが、生まれてから発表させていただきます。ヒントは弥生時代からある伝統楽器名を含んだ2文字です。愛梨はみんなに愛され、笑可はいつも笑ってられ、三女は日本文化を芯に持つ和みの娘に成長して欲しいです。

## 【お知らせ①】

- ◇ 7月10日（土）11日（日）五郎兵衛会文化展開催  
郷土の自然美を追う画家 関 丑一 絵画展  
五郎兵衛会文化展は26回を迎えます。利根沼田在住の作者を中心とした絵画・書道・版画・等々の個展をしています。

## 【お知らせ②】

**～ 当院で施術を受けられ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。不明な点がございましたら、受付に問い合わせ下さい。

## 【商品紹介&健康お役立ち】

今月の商品紹介は**ファイテンチタンテープ X30 伸縮タイプ**の紹介です。

ロールタイプのチタンテープに、遂に高含浸濃度「X30」が登場。撥水タイプなので、水や汗に強く関節や筋肉など広範囲におすすめてです。今までの5cm幅との違いは**伸縮性に通気性+撥水性**が改良され30倍のチタン濃度になっています。



1巻 2415円

健康お役たちは

テープを紹介したので貼り方を紹介します。

基礎

- ① テープを切るときは裏側の台紙を上に向けて切ると、鋏につかず切りやすいです。
- ② テープの角を丸く切り落とします。角を取ると剥がれにくくなると同時に皮膚への刺激が減りますのでかぶれにくくなります。

実際のはり方

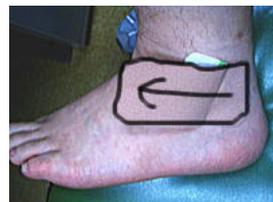
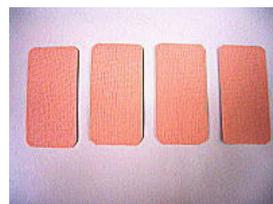
(歩行が楽になる足首のテーピング)

今回は左右の足首に2本ずつテープを貼るだけの方法を紹介します。

- ① 5cm幅のテープを10cmの長さに4本切ります。必ず角を丸くして下さい。
- ② 1本のテープを外くるぶしの後ろに貼り付け少し引きながら足首の前を通り内くるぶしに向かって張ります。
- ③ 更にもう一本を内くるぶしの後ろに貼り付け少し引きながら足首の前を通り外くるぶしに向かってはります。2本のテープは足首の前で重なります。
- ④ 反対側の足首にも同じようにはります。完成です。

このテーピングは足首の安定性を増すことによって足首だけ

だけでなく、膝痛や腰痛の患者さんにも有効な方法です。痛む腰や膝のテーピングに加えて足首にも貼ってください。歩くのが楽になるはずですよ。



注) アキレス腱にテープがかからない様にします。