

## 【近況報告】



日増しに暖かくなってきて、冬将軍も撤退し始めたようです。

我が家に2月12日より本格的に到来した小型台風『愛梨』は日々その勢力を増しながら家族を笑いとお安らぎの渦に巻き込んでいます。

今月1日には義理の両親・妹を我が家に招待し総勢8人プラス1人で快気祝い兼、初節句を行うことが出来ました。

多くの方にご心配や励ましをいただき、今日の日を迎えています。



どうもありがとうございます。

先日、早苗がぎっくり腰になり、小型台風愛梨の夜のミルクと降水によるオムツの取替えを3日ほど私が行いましたが、熟睡ができずとても眠い状態でした。母は強しです。早苗に感謝。

## 新コーナー【健康お役立ち】

接骨院だより第7号の商品紹介で「ロハス」という言葉を紹介しましたが、今回は『デトックス』を紹介します。

デトックスとは体にたまった毒素を排出することです。この考えは化粧品で言うところの基礎化粧品に当たります。色々な健康補助食品がありますが、どんなに良い栄養素もそれを吸収する身体が老廃物など古いものが貯まりすぎていては吸収できないとの事です。そこで身体の中そのものを綺麗にするための基礎栄養素が多く含まれているものがデトックスな健康補助食品といえます。それゆえデトックスな商品には特定の効能が通常ありません。



今まで膝が痛いのでグルコサミンをたくさん飲んだけど良くならなかった人は一度デトックスな補助食品を利用されると吸収が良くなるかもしれません。

このコーナーでは特効ツボの紹介や健康用語の解説等掲載します。

### 【受付時間変更のお知らせ】

◇4月15日（土）は、講習会のため休術とさせていただきます。



### 【今月の商品紹介】

今回は特定の物品ではなく治療機械を紹介します。2月末に新しい機械を1台導入しました。今までの吸盤の機械は豚肉実験で2cmまでの深さにしか届きませんでした。今度の機械は7cmまで到達し筋肉をかなり運動させることができます。ちなみに低周波治療器の場合は皮膚の下は数mmでほとんど皮膚の上を通電しています。

オススメとしては膝が悪いので太ももの筋肉を鍛えるように言われたけれど、運動そのものが痛みのためにできなかった人の筋肉増強などに適しています。

ある理学療法の研究グループが高齢者で膝の悪い人に1回20分で5日毎にこの機械を使用したところ歩くのが楽になったとか、歩くときのふらつきがなくなったなどの効果が多く、8割の人に良い結果が得られたそうです。

欠点が1つありまして吸引導子が大きいこと、外からの圧力に弱くポンプが損傷しやすいことから衣類の下などには入れられないので確実に皮膚が露出している状態でないと使えません。

太ももの筋肉を鍛えるのに使用する場合などは太ももの半分くらいまでズボンがあげられる状態のものを着用下さい。

雛人形を前に記念撮影 →

