

湯宿温泉接骨院だより

2006.08

第14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

【近況報告】

今年は、大雨の影響で各地で大規模な土石流などが相次ぎました。地球温暖化の影響などから世界的に猛暑や大雨といった異常気象が指摘されていますが、こちらでも夏本番、みなさんは夏バテしていませんか？

さて、今年もお祭りの季節になりました。湯宿地区も先日、盛大に行われました。昨年同様、先生が神輿を担ぐということで、娘と一緒に応援していましたが神輿の威勢のよさに、なかなか先生を見つけることができませんでした。発見した時には神輿の後ろから歩いてついてきていました。

しかし、肩が神輿の勲章で打ち身になっていた。先生もお祭りを十分堪能したのだと思います。お疲れ様でした。



【健康お役立ち】

～早寝と少食～

心配や心労のあまり、体調を崩されたことはありますか？

「病は気から」という言葉をよく使います。

体には良くないとわかっていながら不摂生を続けるのは良いことではありませんが、あまり神経質になるのも考えものです。不摂生が続くと意欲が湧かなくなったり、食欲が落ちたり、カゼ気味になったりします。

これは体の「少し休んだほうがいいですよ」という合図です。無理をせずに夜10時には寝てしまうのが良いのだそうです。どうして夜10時には寝てしまうのが良いのかというと、体の免疫や生命力をつかさどる肝臓や腎臓、なかでも腎臓は、午後10時から午前1時までが休息时间なのだそうです。その時間帯に無理をして起きていると、腎臓も休めないというわけです。そして「少食」少なく食べて胃腸にも休息を。

疲れたかな。と思ったら、ドリンク剤を飲む前に「早寝と少食」で体をいたわりましょう！！

【テーピングについて】

テーピングにも色々と種類があって、その種類によって用途も異なります。当院でも数種類のテーピングをその用途によって使い分けていますが、間違った貼り方をすると、せっかく貼ったのにその効果が発揮されなかったり、肌を傷付けてしまうことがあります。

テーピングを患部に施すことにより、ケガに対する予防や再発防止・関節や筋肉の早期回復を補うことができます。また、痛みを和らげる効果もあります。症状により必要のないケースもありますが、まずは専門家の診断・指導を。気軽に声をかけてみてください。

テーピングの効果は肉体的・精神的に大きいと思います。

みなさんもテーピングの効果を試してみてはいかがでしょうか？

※テーピングを施した際のテープ代は有料となります。

【お知らせ】

8月14・15・16日は、午後休術とさせていただきます。

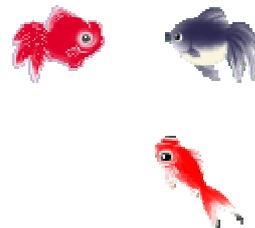
【作品介绍】

今回は、みなかみ町在住の 中村しげ子さん の作品を紹介させていただきます。

大夕立 バケツ満たして 晴れにけり

窓枠に 初蟬も来し 旅の宿

石白に 鳧の金魚 すくすくと



素敵な作品をどうもありがとうございました。

これからもみなさんの作品をお待ちしています。