

# 湯宿温泉接骨院だより

第 22 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】

ゴールデンウィークも終わりましたが皆さんはいかがお過ごしでしたか？ 6日は雨になりましたが連休中は晴れてますますの行楽日和だったと思います。私は接骨院を休みにしても大滝屋旅館&五郎兵衛館が営業していると手伝いがあり、慣れない仕事は疲れるので通年は接骨院の仕事をしていますが、今年は午前中のみで午後は休診にしたため午前中に旅館宿泊の患者さんが大勢来院していただき、とても忙しくすごしました。午後は私が五郎兵衛館で3時まで手伝い、3時半から早苗が旅館の手伝いでこの間は交代で愛梨の子守です。とても疲れしました。6日が日曜日によかったです。



先日、宮城県の亘理町で開業している先生（わたり接骨院）から久しぶりにメールをもらいました。その先生はホームページに掲載されている接骨院便りを時々見てくれているとのこととてもうれしく思いました。そう言えばゴールデンウィーク中に初めてこられた患者さんも愛梨のことをご存知でした。ホームページを見てくれているそうです。ありがとうございます。

今月は、私の研修と愛梨がカテーテル検査で入院しますので休みが多くなります。ご迷惑をおかけしますが休術日の確認を宜しくお願いいたします。

## 【お知らせ】

今月は休術日が多いです。ご迷惑をおかけします

5月10日（木）11日（金）終日

5月23日（水）24日（木）終日

5月26日（土）午前中



## 【健康お役立ち & 今月の商品紹介】

今月の健康お役立ちは骨粗鬆症です。

骨粗鬆症とは骨の量が減って骨折しやすくなる状態です。骨は外側の硬い部分と内側の軟らかい部分からできています。骨粗鬆症の場合は外側よりも内側の骨量が減少していきます。骨粗鬆症でよく骨折する部位は肩の付け根、手首、背骨、モモの付け根です。この部分は高齢者の四大骨折といわれています。高齢者が転んで骨折する場合に前や横に転ぶと大腿骨の上部、後ろに尻餅をつくように転ぶと背骨を骨折しやすいです。特にモモの付け根を骨折すると寝たきりになることが多いのでとても重要です。

モモの付け根の骨折で寝たきりにならないためには、転ばないようにすることと転んでも折れにくい骨にしておくことです。

この2つを効率よく訓練するのが『**フラミンゴ療法**』です。

実際の方法は

- 1: 机やテーブルの前に立ちます
- 2: 片足を軽く上げ1分間保ちます  
(慣れるまで手をついてもかまいません)
- 3: 反対側の足をあげ1分間保ちます  
これを朝昼晩と1日3回行ってください。

理論上の計算では片足立ちを1分行くと、両足で53分歩いたのと同じ負荷が大腿骨にかかります。1日3回行えば3時間近く歩いたのと同じ効果が期待できます。

また、腰周りの筋肉が鍛えられるためにふらつきの防止になります。これも計算上の話ですが60kgの体重の人が片足立ちになったときの体を支えるために股関節周辺の筋肉にかかる力は300kgぐらいになります。フラミンゴ療法で骨と筋肉を鍛えて元気に過ごしましょう。

商品紹介は紙面が足りないので簡単に！

骨を強くするには骨への負荷とカルシウムを摂取することはもちろんですが、そのカルシウムを吸収するには**ビタミンD**が必要です。ビタミンDは**天日乾燥の干し椎茸**に多く含まれます。

熱風乾燥のものは日光浴させてください。ビタミンDが増えます。

**干し椎茸**は旅館側で販売していますのでご利用ください。

