



## 伝統医療の誇りとともに

ここ最近クールジャパンなどといわれ、日本の文化が世界から注目されるようになってきました。さらに今年の富士山の世界文化遺産登録や、オリンピック招致成功のキーワードにもなった「おもてなし」によって、これからも日本の文化への関心は高まっていくでしょう。

柔道整復も世界に誇る伝統医療のひとつ。ねんざや打撲に健康保険が適用となるのも、医療であるがゆえ。いつも誇りを胸にみなさんの痛みと向き合い、痛みを取るために力を尽くしています。

今年はまもなく終わりますが、そこに痛みがある限り私たちの努力に終わりはありません。

## 温泉の安全な楽しみ方

待てます。今回は安全に温泉を楽しむための入浴法をご紹介します。

寒さが増し、温かい温泉が恋しくなる季節。温泉は日常から離れてストレス解消でき、広い浴槽で身体を伸ばすことで血行がよくなるため、家での入浴よりも身体が温まりやすいといわれています。もちろん温泉質による健康効果も期待できます。

### 一、入浴前後には水分補給を

入浴中は汗や呼吸で水分が奪われます。入浴前後にはコップ一杯程度の水またはスポーツ飲料で水分補給を。

### 二、食後すぐの入浴は避ける

食後すぐは消化管に血液が集まらず消化が抑えられてしまいます。食後は一時間空けてから入浴を。また、酔った状態での入浴は転倒や溺れる危険があるので避けましょう。

### 三、最初は露天風呂より内湯から

露天風呂は温泉の楽しみのひとつですが、冬場は気をつけて。いきなり露天風呂に入ると、急な温度変化で血圧の乱高下が起きます。屋外へ移動するのは内湯で十分に身体を温めてから。

### 四、かけ湯でお湯に慣らす

湯船にはいきなり入らず、足先や手先から心臓の方へ向けてかけ湯をして、身体を湯の温度に慣らしましょう。

### 五、入浴は一日三回まで

入浴は意外に体力を使うので、一日三回までに。

入浴するときは高温のお湯に2〜3分入るより、ぬるめのお湯に10分入る方が身体が温まります。38〜40度のお湯に10〜20分ほどつかれば身体芯まで温まり、副交感神経が刺激されてリラクゼーション効果も期待できます。二酸化炭素泉なら低い温度でも血行促進効果が高いといわれています。



## 院長からのお知らせ

### 郵便番号・電話番号の記載について

健康保険を使って施術を受ける際には、申請書に郵便番号と電話番号の記載をお願いすることになりました。

(郵便番号と電話番号の記載については、患者さんの承諾の上、行いますので記載しても差し支えないという方は窓口までお申し出ください)

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

## 小耳コーナー 排水口のぬめりにはアルミホイル

流しの排水口は放っておくとヌルヌルになり、悪臭の原因にもなります。この嫌なぬめりはアルミホイルを丸めて排水口に入れておけば防ぐことができます。アルミには水がかかると金属イオンを発生させる性質があり、その抗菌作用で汚れとぬめりが分解されるのです。



## リンゴ

神話や昔話に東西問わず登場する、最もポピュラーな果物「リンゴ」。日本で品種改良された「富士」は世界中に広がり、今や世界中で最も栽培されているリンゴです。

リンゴには水に溶けやすい食物繊維と溶けにくい食物繊維の両方が含まれており、整腸作用やコレステロールの排出、血圧を下げる効果が期待できます。また、取りすぎた塩分を身体の外に出すカリウムも豊富です。動脈硬化などの生活習慣病予防に最適で、「1日1個のリンゴは医者いらず」といわれる所以となっています。