



痛みに合わせて日々精進です

新緑の間を気持ちよい風が吹き抜け、いきいきとした生命力を感じる季節になりました。古くから5月は「五月（さつき）」と呼ばれていますが、旧暦の「五月」は6月から7月にあたり、「五月晴れ」とは元々梅雨の晴れ間のことをいいます。また同じように意味が変化したものとして、「うがった見方」という言い方がありますが、本来の意味は「物事の本質を捉えた見方」で現在よく使われているようなイメージはありません。

言葉と同じく治療法も時代とともに変化していきます。「物事の本質を捉えて」みなさんの痛みに合わせて治療できるように、伝統医療を大切にしつつ、日々精進していきます。



こむら返りにご用心

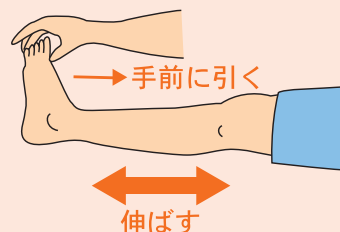
ふくらはぎが強い痛みとともに痙攣する「こむら返り」。こむらとはふくらはぎのことで、この筋肉が過剰に収縮して足がつることをこむら返りといいます。原因は様々ですが、急な運動や水分不足、ナトリウム・カリウムなど電解質のバランスの崩れなどが挙げられます。

睡眠中にも起こりやすく、高齢の方は特にご注意ください。寝ているときには布団の重みなどでつま先が伸び、ふくらはぎの筋肉が縮むことで起こりやすくなります。こむら返りになったときは**ふくらはぎを伸ばすストレッチ**で対処しましょう。

ふくらはぎを伸ばすストレッチ

つま先を手前に引き、ふくらはぎの筋肉を伸ばす

※ひざは曲げないようにする
※手が届かない場合はタオルをかけて引く



寝ているときのこむら返りの予防は、入浴して血行をよくして、寝る前に**ふくらはぎを伸ばすストレッチ**をすること。特に汗を多くかく夏場は、体から水分やナトリウム・カリウムが失われることが多いので要注意。緑黄色野菜やバナナなどの果物で十分な栄養補給を。

また、運動前には準備運動を忘れずに行って、こむら返りを予防しましょう。

院長からのお知らせ

自筆署名のお願い

柔道整復療養費の保険取り扱いには、患者さんの自筆署名（世帯主や被保険者の氏名のご記入）が必要です。手や指のケガなどやむを得ない理由があり自筆署名ができない場合は代筆しますので、その際は拇印または押印をお願いします。

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

砂糖とお酢で切り花が長持ち

部屋にあってだけで気持ちが華やぐ切り花。花がしおれてしまうのは栄養不足と水の中の雑菌類が増えるせい。栄養補給には花びんに少量の砂糖を入れると効果的。ただし、砂糖は雑菌を増やしてしまうので、お酢を1滴から数滴落として雑菌の繁殖を防ぎましょう。どちらも入れすぎないように気を付けて。



サザエ



角の出た殻が特徴的なサザエは今が旬。春から夏の産卵前に最も栄養を蓄えます。

サザエには目に良いといわれるビタミンB₁、B₂が豊富に含まれ、眼精疲労を軽減し、網膜にある血管の動脈硬化を防いでくれます。

また、肝臓・心臓の機能強化に効果があり、生活習慣病の予防になるタウリンはカツオの10倍！ さらにお子さんの成長を促す亜鉛や鉄分も豊富です。

サザエの食べ方といえばなんといっても壺焼きですが、にんにくとバターで洋風にアレンジするのもオススメです。