



## 笑顔で新しい年を迎えられますように

今年は、自立式電波塔として世界一の高さを誇る東京スカイツリーが開業。またロンドンオリンピックでは、過去最多となる38個ものメダルを獲得するなど、世界に負けない日本の技術の高さに驚き、目標に向かって努力する姿に心を打たれました。

私たち治療家も患者さんの痛みや不調を取りのぞくために、さらなる技術の高みを目指し、日々努力していくことをあらためて心に誓いました。今年ケガをしてしまった方も、新しい年を笑顔で迎えられるように、私たちがお手伝いしていきます。

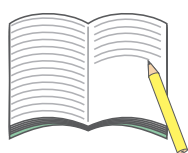
頭痛をガマンするのはつらいもの。セルフケアで痛みにさよならしましょう。

### 緊張型頭痛のセルフケア

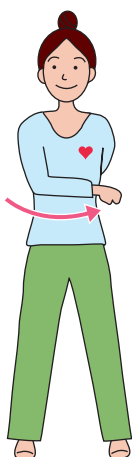
- 腕ふり体操でコリをほぐす  
両ひじを上げ、正面を向いたまま、左右交互に肩を大きく回す。体の軸を意識して、腕の力は抜く。  
※1～3分を目安に1日数回行う

- お風呂で肩や首を温める
- 寝る前に腹式呼吸をしてリラックスする

### 片頭痛のセルフケア



- 静かな部屋で安静にする
- 行動や食べたものなどを記録し、頭痛のパターンを探る



日本人の5人に2人が悩んでいる頭痛。代表的なのが「緊張型頭痛」と「片頭痛」です。この2つのタイプは原因やケアの方法が異なるので、どちらのタイプかきちんと見分けることが大切です。

見分けるポイントは、ストレッチなど体を動かしたときに痛みが楽になるかどうか。緊張型頭痛は頭や首の血行不良が原因のため、体を動かし血行がよくなると痛みが楽になります。反対に、片頭痛は脳内の血流の多さが原因です。そのため、血行がよくなると痛みが増してしまいます。

どちらのタイプの頭痛が分かれば、あとはセルフケア。タイプ別のセルフケアで予防・改善を。



## 院長からのお知らせ

### 仕事でのケガは労災で

お勤めされている方が仕事で、または通勤途中でケガをしたときは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。労災保険は労働者の保護が目的ですので窓口負担はありません。来院の際に負傷原因を詳しくお話してください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

## 小耳コナー

### 紅葉の条件

朝夕の気温が低くなると、紅葉が見ごろを迎えます。葉が美しく紅葉する条件は、気温、十分な光、適度な水分の3つ。特に重要なのが気温で、最低気温が6～7度になると紅葉が始まり、昼夜の気温差が大きいほど鮮やかに色づきます。

渓谷や川沿いに紅葉の名所が多いのはこの条件がそろっているからです。



## 春菊



香りが特徴の春菊は今が旬。独特の香りはペリルアルデヒドという成分で、食欲をアップさせたり、胃腸の働きを整える効果があります。

また、疲労回復を助けるビタミンB<sub>1</sub>や、美肌効果があるビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムなど、たくさんの栄養素が含まれています。なかでも、免疫力を高めるβカロテンの含有量は、緑黄色野菜の中でトップクラス!!

栄養たっぷりの春菊は鍋料理はもちろん、和え物やお浸しでおいしくいただけます。新鮮なものは生のままサラダにするのもオススメです。