

打出小槌整骨院 健康ニュース

芦屋市打出小槌町3-10-101

0797-78-8873

打出小槌整骨院 吉田 茂生



新しい環境でもリラックスしてスタート!

今年の冬は全国的に厳しい寒さや大雪の被害に見舞われましたが、ようやくあたたかい風が吹きはじめ、春の気配が少しずつ感じられるようになってきました。これからあちこちで色とりどりの花々が咲き、冬の間眠っていた動物たちがにぎやかに活動をはじめます。

3月は卒業など別れの季節ですが、4月には入学や入社など、新しい環境で多くの出会いがあります。夢や希望にあふれるこの時期は、何か新しいことを始める絶好のチャンスです。

でも、新しい季節、新しい環境でハリキリすぎると、思わぬところでつまずいてしまうことがあります。カラダが変だなあと感じたら、肩の力を抜いてリラックス。本当につまずいてケガをしてしまったら、当院にご相談ください。

スポーツ自転車に快適・安全に乗るために

環境意識の高まりや東日本大震災による帰宅困難の影響で、スポーツ自転車で通勤する人が増えました。自転車通勤は健康増進にもなりますが、最近では走行中のトラブルも増えてきています。そこで快適・安全に走るためのポイントをご紹介します。

服装

ヘルメット

転倒したときに頭を守るために必ず着用しましょう。



ウェア

通気性がよく、速乾性に優れている化繊素材のものが、汗を吸収し蒸れにくいのでオススメです。



パンツ

長時間乗る場合は、お尻が痛くならないよう、パッドが入った競技用のものがオススメです。



手袋

手のめみや痛み、汗で手が滑るのを防ぎます。

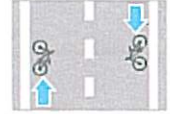
ソックス

靴ずれ予防や汗対策のため必ず履きましょう。

※走り始めは少し寒いくらいでも走っているうちに快適になってきます

交通ルール・マナー

○自転車は車道の左端通行が原則です。自転車通行可の歩道では車道寄りを徐行しましょう。



○信号無視、飲酒運転はもちろん、傘や携帯電話を使ったり、イヤホンなどで音楽を聞きながらの運転、ブレーキのない自転車、夜間の無灯火などは道路交通法違反で罰則があります。



○人が多い歩道では自転車から降りる、横一列で走らないなど、歩行者の迷惑にならないように心がけましょう。

スポーツ自転車は思った以上にスピードが出ます。ルールとマナーを守りましょう。

院長からのお知らせ

新しい健康保険証をお持ちください

3月から4月にかけて保険証の更新や切り替えが集中する時期です。保険証が変更になったり、切り替わった場合は、必ず新しい保険証をお持ちください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

受付時間のご案内

午前 9:00 ~ 12:00

午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	×	○	△
午後	○	×	○	○	○	○	△

【休診日】火曜日午後、金曜日午前、第2・4日曜日とその前日の土曜日午後

打出小槌整骨院

TEL 0797-78-8873

