

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



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

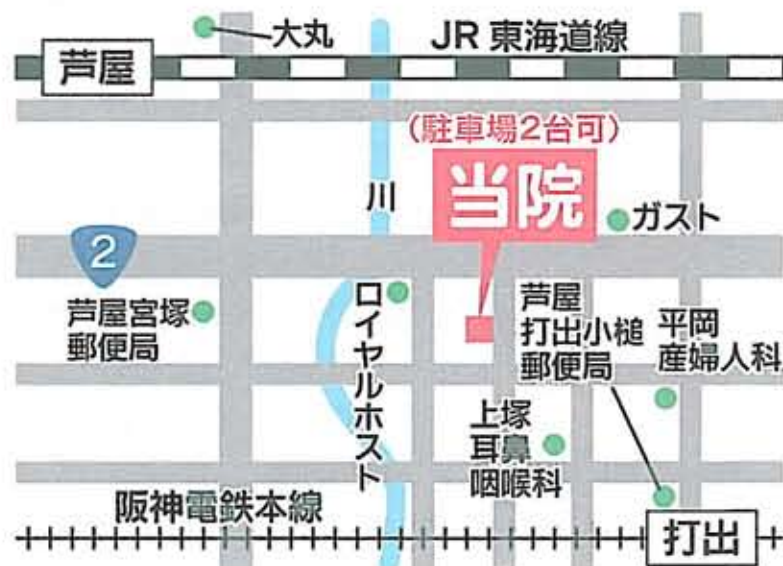
午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

	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



貯筋トレーニングは、冬でも家の中で手軽に行うことができます。これからも毎日元気に過ごすために、今から貯筋を始めませんか？

ニートウチエスト

腹筋を効率よく鍛えられる

- ① イスにもたれて両脚を伸ばして座り、イスをつかむ
- ② おなかに力を入れて脚を体に引きつける
10回を目標に



★体を後ろに倒すほど負荷が大きくなる★

ランジ

太ももの前側、後ろ側やお尻の筋肉を鍛えられる



- ① 両手を腰に置いてまっすぐ立つ
- ② 片足ずつ踏み出し軽くひざを曲げる
- ③ ①に戻ってくりかえす。

片足につき10回3セットを目標に

ひざに負担がかかるので、踏み出した方のひざの角度は90度以内に

★ひざの角度を深くするほど負荷が大きくなる★

※ケガをしている方は治してから行ってください

将来のための

貯筋のススキ



最近、体力が落ちたと感じていませんか？ それは貯筋不足が原因かもしれません。筋肉量は、運動不足などが原因で、30歳頃から1年に1%ずつ減っていくといわれています。つまり、10年後には10%も減ることに。普段から「貯筋する」＝筋肉を鍛えて貯めておくことで、身体をラクに動かすことができ、ケガや転倒の防止につながります。

器具を使わず自分の体重を利用してできる貯筋トレーニング。まずは衰えやすい腹筋や脚の筋肉を貯めていきましょう。

手あれの原因は洗いすぎ？

風邪やインフルエンザの流行が気になる季節、予防のために手を洗う回数が増えていませんか？

手の洗いすぎは、肌を守る皮脂膜を洗い流し肌を乾燥させるため、手あれの原因に。1日に何度も手を洗う必要はなく、『外から帰った時』『食事前』『他人と接した時』に洗うのが風邪予防に効果的です。外から帰った時には、殺菌作用のある石けんで念入りに手を洗い、それ以外は水で流すだけか、低刺激の石けんを使うようにしましょう。また、肌の弱い人は消毒用のアルコールでも手あれを起こすことがあるので、使用は控えめに。



洗いすぎに注意して、手洗いの後はハンドクリームでケアしておけば、乾燥しやすい冬も手あれを気にせず過ごせますね。



キッチンの頑固な油汚れにはラップが大活躍！

なかなか落ちない頑固な油汚れ、あきらめてしまっている方も多いはず。キッチンにこびりついた油汚れは、ラップを使えばカンタンきれいに落とせます。

- 準備するもの
油汚れ用洗剤、ラップ
- 汚れの取り方

- ① 汚れに直接、油汚れ用洗剤をかける。
- ② 上からラップを貼り付けて、10～15分間放置。
- ③ ラップの上から指でふれて汚れが動いたら、ラップをはがして水で固くしぼった布でふきとる。



壁や窓の汚れには、まず洗剤を含ませたキッチンペーパーを貼り、さらにラップを貼りつける方法も。洗剤が垂れるのを防ぎ、汚れがより浮きやすくなります。あきらめていたしつこい油汚れを今年は一気にピカピカに。

