

中川接骨院だより

平成 18 年 1 月 1 日発行 第 11 号



あけましておめでとうございます

昨年は当院をご利用頂きまして誠にありがとうございました。
昨秋より導入しましたフレクシオンテーブルでは、マッケンジー理論に基づき、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症の治療が可能になりました。下肢のシビ

レや、痛みでお悩みの方は一度ご相談ください。

全身根本療法の考えの元に局所の症状にとらわれるのではなく、全身との関わりを考えながら真の原因を探り全身的な治療を施します。きっとお力になれると思います。

本年も、より一層の技術の向上に心がけてまいります。
どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



★かぜをひかないための予防策★

- ① 毎日ゆっくりと睡眠をとろう
睡眠不足からくる疲れとストレスは、カゼに対抗する免疫の働きを弱めます。
- ② 偏食・暴飲・暴食をしない
栄養の偏りや食べすぎは、身体の調子を崩します。お酒の飲みすぎも、同様です。免疫の力は、身体の状態に左右されるもの。偏食・暴飲・暴食は控えるようにしてください。
- ③ 毎日、からだをきたえよう
適度な運動は身体の調子を整えます。また、乾布摩擦で皮膚を鍛えるのも効果的。寒さの刺激に強くなります。
- ④ 極端な厚着・薄着をしない
あまり厚着をしていると、寒さに対する抵抗力がつきません。といって、無理な薄着は逆効果。ほどほどが、一番ですね。
- ⑤ 手洗い、うがいをしよう
あらかじめ習慣付けておかなければ、万全の予防策とはいえません。「はやり始めてからで十分じゃないか」、と思っている間に、うつってしまうこともあるのです。風は季節を問いません。
- ⑥ 乾燥したところや人ごみは避けよう
ウイルスを持っている人の咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)を吸い込んでうつることが良くあります。特に乾燥したところでは、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きている為、感染する確率も高くなるのです。
- ⑦ タバコの吸いすぎに気をつけよう
タバコは血管を収縮させ、血液の流れを悪くするだけでなく、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。もちろん、ひいてしまった時には絶対禁煙です。

第17回若獅子青少年柔道大会

12月11日(日)、高岡中央ライオンズクラブ主催の若獅子青少年柔道大会が高岡武道館で開催されました。中川家からは、長男佳祐と次男貴志が団体戦に出場し、長女佳菜恵は紅白戦に出場しました。

白熱した試合でしたが、団体戦は二回戦で敗退、紅白戦は長女佳菜恵が勝ちました。

どのようにすれば勝てるか、更なる稽古と研究を期待します。

父談



高岡武道館にて

原因(外傷ケガ)のない、疲労等による腰痛、肩こりはカイロ治療が効果があります。

治療費 平成18年1月より治療費が上がりました

初診料(検査) 2,100円

治療料 3,150円 →4,200円

回数券 5回券 14,700円 →16,800円

回数券 10回券 28,350円 →33,600円

家族の方もご使用できます。但し初診料(検査) 2,100円は必要です

値上がり前の回数券は有効です

編集後記

12月としては、記録的な大雪で除雪が一日の始まりでした。当院の周りには、雪の捨て場がなく人力で歩道に積み上げるように除雪した為通行の人には、大変ご迷惑をおかけしました。

子供たちは、滑り台が出来たと大喜びでしたが毎日が筋力トレーニングで非常に疲れた年末でした。おかげで、除雪の達人になりました。

でも、なぜか雪が降るとワクワクするのですね。

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後4時頃～午後8時

土・祭日 午前8時30分～午後12時30分

自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。Tel26-5755にご連絡ください。

1月の休診予定 1(日).2(月).3(火).4(水).8(日).9(月).15(日).22(日).29(日).

9日は祭日ですが柔道大会の為休診します