

# 中川接骨院だより

平成 18 年 4 月 1 日発行 第 14 号

## 腰痛に悩む人の食事は？

骨を強くするには……骨を作る成分のカルシウムと、そのカルシウムを骨に沈着させる働きのある良質のたんぱく質が必要です。日本人はカルシウムの摂取量が欧米の人達よりも少ないといわれています。良質のたんぱく質とあわせて、多くとる事が大切です。

神経の機能に欠かせないのは……ビタミンB群（B1、B2、B6、B12）など、水溶性のビタミンです。また、皮膚や血管、骨などの結合組織に大切なのがビタミンCで、これは椎間板の線維輪を丈夫にする為に欠かす事の出来ないものです。ビタミンEには、血管を拡張し血液の循環を良くする働きがありますから、筋肉の緊張を取り除き、腰痛をやわらげるのにプラスの作用をします。

腰痛に悩んでいる人は、栄養価の高いこれらの食品をバランスよくとる事が大切です。

### ◆腰痛の予防・治療に効果のある食品◆

**カルシウムの多い食品**……煮干、丸干し、ひじき、あみの佃煮、チーズ、ごま、ワカメ、とじょう、桜えび、寒天、切干大根、パセリ、のり、牛乳、

**たんぱく質の多い食品**……チーズ、卵、牛肉、鶏肉、豚肉、たらこ、鮪、鮭、秋刀魚、牛乳、大麦、ご飯、大豆製品

**ビタミンB群の多い食品**……強化米、麦芽、レバー、ピーナッツ、アーモンド、ビール、酒、卵、緑黄野菜、チーズ、とうもろこし、牛乳、大豆、海藻類、納豆、セロリ、そば粉、さつまいも、かき

**ビタミンCの多い食品**……パセリ、ピーマン、ほうれん草、いちご、レモン、みかん、ミツバ、キャベツ、小松菜、緑茶、しいの実、にがうり、のり、すだち

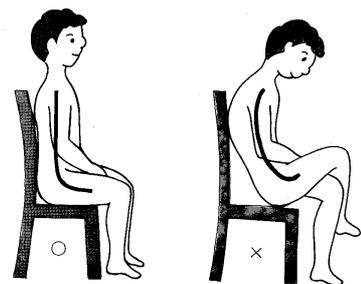
**ビタミンEの多い食品**……うなぎ、たらこ、小松菜、カリフラワー、大豆もやし、牛乳、卵黄、ヘーゼルナッツ、ピーナッツ、胚芽油、オートミール

## 食事の時の姿勢も正しい姿勢で腰痛の予防を心がけましょう。

男性は、あぐらをかいて座る事も多いのですが、このあぐらは腰に負担をかけるので、良い姿勢ではありません。

座位では正座が最も良い姿勢といえます。いすに座る場合は適当な高さのものをを選び、あまりふわふわしたものは避け、座席の固めのものを選びます。そして、背筋をまっすぐに伸ばし、頭を起こして食べます。

要は、本人が一番疲れなような姿勢で食事をする事が大切です。



## 当院での症例その2

91歳女性 左前腕骨骨折

介護施設で転倒した際手をつき負傷し、疼痛著明、腫脹、運動制限を訴えていました。高齢の方でしたが、保存的な固定と手技療法により、現在では、完治し、日常生活に支障なく過ごされています。



接骨院での治療の利点として

- ☆ 入院しなくても良い
- ☆ 毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)
- ☆ 親切、丁寧
- ☆ 治療費が病院に比べ格段に安い。

## 祝 櫻心柔道塾卒団式

長男佳祐が、櫻心柔道塾を卒団することとなりました。三年生の時に入団し六年生になってキャプテンとなりました。小さな組織ですが、中心になって皆を引っ張っていくのは大変だったと思います。中学生になってもこの経験を生かし頑張してほしいと思います。 父談



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

### 治療費

初診料(検査) 2,100円  
治療料 4,200円  
回数券 5回券 18,900円  
回数券 10回券 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

### 編集後記

先日、寢室を掃除していたら、福富太郎著「金運を呼び込む本」というのが出てきました。十年以上前に購入したのですが、改めて読むととても面白いことが書いてありました。

『金運は、待っていても勝手にやって来ない。沢山の人の出会いがチャンスを産み、人への細かな心配りが重要である』と書かれていました。今後、それを肝に銘じ、実行努力し、新たな扉が開かれる事を期待したいと思います。

### 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。

4月の休診予定 2(日). 9(日). 16(日). 23(日). 29(午後)30(日)

29日(土)みどりの日は午後休診します