

# 中川接骨院だより

平成 18 年 8 月 1 日発行 第 18 号

## 南極ではカゼをひかない？

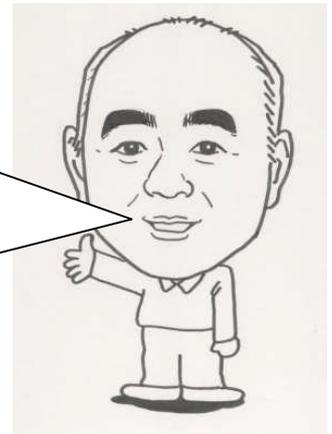
かぜは寒さで起こるのではなく、ウィルスで起こります。いくら寒くても、かぜのウィルスがいないと、かぜはひきません。南極大陸の越冬隊がかぜをひかないのも、かぜのウィルスがいらないからです。ところが、基地に飛行機がやってくると、きまってかぜが流行します。飛行機が風邪のウィルスを運んでくるからです。

かぜは夏より寒い季節に多く流行します。乾燥した冬を好むからです。また、雨にぬれたとか薄着で夜歩きをしたとか、疲れたときなどにひきやすくなります。それは、体に抵抗力がなくなり、体内に入ったウィルスで発病するわけです。

風邪のウィルスを殺す薬は、残念ながらありません。市販のかぜ薬はウィルスを殺すのではなく、対処療法のひとつです。熱を下げ、頭痛をなくして、体にウィルスに打ち勝つ力をつけるものだからです。そうすると、ふだんから、ウィルスが体内に入れないよう自ら体を鍛えることが大切です。

睡眠、食事、運動に気を配り、暑い夏を乗り切りましょう！

人間の体は約 60 兆個の細胞でできていますが  
それらは日々新しく生まれ変わっています。  
例えば、胃の粘膜は約 3 日で入れ替わり  
白血球は約 5 日で皮膚は約 1 ヶ月……  
小腸や大腸は約 40 日  
血液全体は 3~4 ヶ月  
筋肉は 6~7 ヶ月、そして、骨は 180 日で一新されます。  
ですから、骨折しても完治するのです。



## 高岡市民体育大会柔道競技



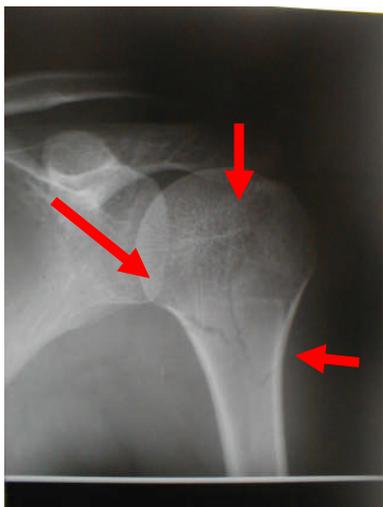
7 月 1 日に高岡武道館で開催されました。

櫻心柔道塾は、二回戦で優勝した西条チームに二対一で惜しくも破れてしまいました。

力の差は無いはずなのに、この夏休みでは精神面を鍛えることに重点を置かなければ、いけないと感じました。

次回は、気合の入った内容のある試合を期待します。

## 当院での症例その6



25歳女性 左上腕骨骨折  
スノーボードで滑走中に転倒した際負傷  
疼痛著明、腫脹、運動制限を訴え来院  
整復とアルミ副子固定と手技療法により治癒

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。

## 全身運動マシン(サンタイム)導入

10分乗るだけで12,000歩 1時間30分歩く運動量があります。

効果は、筋力増強、血流の活性化、柔軟性の向上、代謝の増強、疲労回復……です。

つまり、足腰強化を手助けし、若返り、ダイエット、便秘解消、ヒップアップ、バストアップ、下半身の脂肪を取り除き、引き締めてくれます。

年配の人は転倒予防に効果抜群

振動のスピード調整で、若い人から、年配の人まで筋力強化とリラックス効果を使い分けることができます。

利用料一回300円 10回券2,000円

お試しは一回無料です



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円は別途必要です

### ☆編集後記☆

2001年4月1日より開始した朝の散歩が7月6日に、1,000日を達成しました。一日3<sup>キロ</sup>で約三十分歩くと1,000日だと3,000<sup>キロ</sup>になる計算です。次回は、2,000日を目標だ!!その為には心身ともに健康でなければならぬと感じました。

### 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・祝日 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。