

# 中川接骨院だより

平成 18 年 10 月 1 日発行 第 20 号

## 自然(自己)治癒力が病を治す



### ◆ 健康に気をつけるとは

自然治癒力は体をいつも正常な状態におこうとする体の働きです。ケガや病気をしても回復させる作用で、体に備わった生命力、復元力(元に戻る力)です。つり合い人形のヤジロベエと同じで、少々傾いても元に戻ります。

ただ、この復元力は個人差が大きく、少しバランスを崩しただけで、ひっくり返り、起き上がれない人、かなり大きく揺らしても、ひっくり返らない人などさまざまです。どこから見ても丈夫そうな人が突然、過労死などで周りを驚かせたり、普段病気がちの人が長命だったりして、年齢や生活習慣などの、個人差が大きくなります。

「健康に気をつける」ということは、実は自然治癒力を高めることです。効果的に自然治癒力が発揮できるようにするためにも、その作用の仕方や体の仕組みを知っておくことも大切です。

(←左図参照)

### 自然治癒力はどうして高めましょう

#### 自然治癒力を高める4つの源

- ① おいしく食べる・・・幅広く、多品目をバランスよくとりましょう。一日三十食品を目標に、よく噛んで食べましょう。
- ② 適度な運動・・・自分の体調にあった運動を続けることが効果的です。
- ③ ゆっくり休息と睡眠・・・睡眠は疲労回復の決め手です。快眠の条件は頭寒足熱、心身の適度な活動による、程よい緊張と疲れです。
- ④ ゆったり気分好奇心旺盛に・・・いつも心にゆとりを持って、刺激のある生活を心掛けましょう。好奇心は脳を刺激し、意欲を引き出します。

## 第 21 回秋季柔道練成大会



9月23日(土)塩谷建設の正気館道場で第21回秋季柔道練成大会が開催されました。

高岡地区のスポーツ少年団10チームが参加しました。

櫻心柔道塾からは、低学年の部準優勝、高学年の部は三位となり、あと一步のところまで優勝をのがしてしまいました。

日ごろの、練習の甘さがこのような残念な結果になったと思います。

次回は、気合の入った感動できる試合を期待します。

## 当院での症例その8



### 13歳男性 左第五趾骨脱臼骨折

学校の武道館で、柔道乱取中に相手の足にぶつけ負傷  
疼痛著明、腫脹、変形、運動制限を訴える  
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。

### 『骨盤矯正倶楽部』 入会募集

骨盤矯正倶楽部では、骨盤の矯正はもちろん、全身運動マシンを使い、歪みを直し、日常生活における姿勢、運動を指導します。

施術の流れは、次のとおりです。

来院⇒問診⇒筋肉テスト⇒矯正⇒評価⇒トレーニングマシン⇒指導

**1回 1,000円 お得な10回券 9,000円**

詳しくは当院にお尋ねください。



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☆

私は、四季の中で今の時期が一番好きです。青く澄んださわやかな空が、心を穏やかにしてくれ、思わず手を合わせたくくなります。

先日、私の家族と私の父親(85歳)と一緒にアラピアへ行きました。一緒に風呂に入りシワシワになった父の背中を洗っていると、自分の父ではなく子供を洗っている様な不思議な気持ちになり、自分も「歳をとったのだな」と感じました。父には長生きしてほしいものです。

### 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・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。