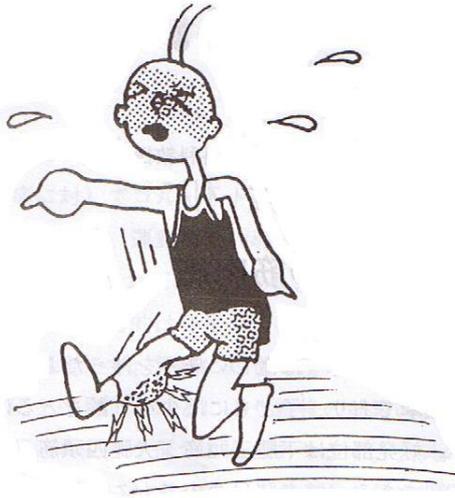


中川接骨院だより

令和元年 11 月 1 日発行 第 177 号

からだの雑学 こぶらがえり



こぶらがえりは激しい痛みを伴ったふくらはぎの痙攣で、子供には少なく歳をとるほど多くなります。好発部位は下腿三頭筋、大腿四頭筋、大腿二頭筋です。

こぶらがえりの誘因として多くの要因が挙げられます。運動不足の人が急に激しい運動を行った時、下痢や高温下での運動によって脱水症状になった時、アルコールを多飲した時、冷たい水の中に急に飛び込んだ時、過労、カルシウム・マグネシウム・ナトリウムなどのミネラル不足、ビタミン B1 不足などが挙げられます。

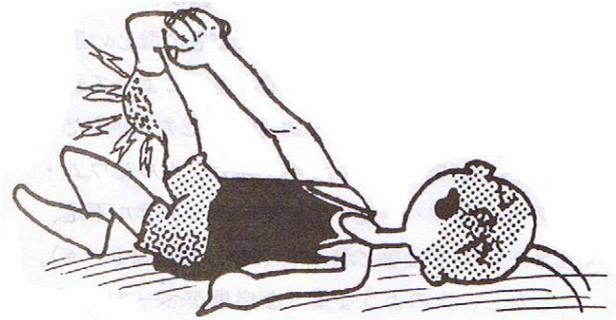
しかし、次のような重大な疾患がベースに存在することがありますので、頻繁に繰り返す場合には注意しましょう。つまり、筋ジストロフィー症、椎間板ヘルニア、末梢神経損傷や脊髄前角細胞疾患、糖尿病などの疾患です。

発作時には痙攣している筋肉のマッサージを行ったり、あるいは温かいタオルなどを局所にあてるといいでしょう。

筋肉の循環が改善して、痛みが消失する効果があります。そのほか、自

分で足部を上げる筋肉(前けい骨筋)を収縮させるか、あるいは他動的に足部を上げて痙攣を起こしている筋肉を伸ばす方法もあります。痙攣が消失してもすぐに運動を開始するのではなく、しばらくは安静にするとよいでしょう。

予防策は、冷えや疲労、緊張を避け、汗をかいたら水分の補給も大切です。



富山新聞の「地鳴り」に投稿が掲載

先日、患者さんから植木鉢で育てた“あけび”を観賞用にと頂きました。

あまりにも立派な“あけび”だったので食べてみました。まるで砂糖を煮詰めた様なあまりの甘さに、ビックリしてしまいました。そこで“あけび”についてネットで少し調べてみました。

“あけび”は、東北地方で生活する人々にとっては、かわりの深い植物で果実は甘くおやつになり、果皮はあく抜きをして炒めればおかずに、春の新芽は山菜として食べることができ、種からは油が採取でき茎は生薬として使われ、蔓(つる)はかごを編む素材となるそうです。

私が、小学生の頃に遠足で二上山に行った際に、自生していた“あけび”を食べた時には、こんなに甘くなかった様な記憶だったのですが.....。懐かしい思い出です。

富山新聞の「地鳴り」に投稿し 10 月 22 日に掲載、後日 1000 円の図書カードが送られてきました。!(^^)!



旅行日記”下呂温泉に行ってきました”

10月13.14日に下呂温泉へ妻と二人で行って来ました。
前日の台風も心配したのですが、岐阜県下呂地区は川の増水や濁りもなく、穏やかだったそうです。
途中で「巖立峡」に立ち寄りました。



岐阜県指定天然記念物「巖立（がんだて）」は、御嶽山の大噴火によってできた溶岩の絶壁です。

その上に広がる溶岩台地の森や、噴火によってできた多くの滝があり、自然にあふれるエリアです。

自然のパワーで、マグマのエネルギーチャージしてきました。下呂温泉には、4時過ぎに到着し早めの夕食で飛騨牛のステーキを堪能、「日本対スコットランド」のラグビー観戦を楽しみました。

"劇的な勝利で感動"次の日は下呂温泉の由来と伝えられる温泉寺をたずねました。173段の石段を上がりきると下呂の街並みが一望でき、静けさと心安らぐ景観にほっと一息付ける空間が広がっていました。

温泉街の眺めは最高でした。



疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には**カイロプラクティック**が効果的です。

カイロプラクティックは、真の原因をさぐり全身的な施術を施します。

初診料(検査)	2,200円
治療料	4,400円
回数券 [5回券]	21,000円
回数券 [10回券]	36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,200円は別途必要です

編集後記

10月27日に開催された「富山マラソン2019」に我が家の長男が出場しました。

2回目です。スタート時には寒さを感じる曇り空、途中での大雨にも負けずどうにか42.195kmを完走しました。私は、自宅近くの河川沿いで応援。能町の方々も、河川沿いに並び、大きな声援を選手たちに送り、盛り上がっていました。

今年は、スマホのアプリを使い、位置情報でどこを走っているか確認し、走っている姿をとらえられるようにカメラの準備をし、去年の失敗を繰り返さないように長男が走ってくるのを待ちました。そして何とか無事にカメラに収め、安堵し、一つの仕事が終わりました。ただ、ゴールでの写真もとっていたのですが富山市まで所々の渋滞にはまり、間に合いませんでした。(;>_<)



診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後3時00分頃～午後8時
土曜日 午前8時30分～午後12時30分

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。

