

中川接骨院だより

平成 17 年 5 月 1 日発行 第 3 号

水分不足はかえってトイレを近くする

寝る前にコップいっぱいの水を飲むと、脳梗塞や心筋梗塞の予防になります。しかし、わかっているにもかかわらず「夜中のトイレが近くなる」と危惧して水を飲まない人が実に多いようです。

特にお年よりは飲みたがらないが、あまり水を控えていると逆に尿が濃縮され、それが膀胱に刺激を与えて尿意を促すといわれています。

また、尿が少ないと尿路結石ができやすいほか、尿道や膀胱にたまった尿が洗い流せず感染を起しやすくなります。水分補給は、尿を多量に流すことで尿中の有害物も一緒に洗い流すという、体内浄化の働きもしているのです。



健康を考えた水分補給には、ジュースやスポーツドリンクでなく普通の水か薄いお茶が適切です。

これから、暑くなる季節です水分を補給しましょう。

当院には、無料で医王水を設置してありますのでご自由飲んでください。

ペットボトルでの販売もします。ご利用ください

一本 380 円 (税込み) です

最近植えかえした「金のなる木」に元気ありません。

水をあたえていいのかな？
なにか良い対処法がありましたら、
おしえてください。

植え替えする前まで、
元気だったのに・・・心配です。



怪力を生む試合度胸とは

人間の筋肉は思ったより力持ちです。筋肉の断面積一平方センチメートルにつき、最大10キログラムの物を持ち上げるだけの力が出せます。

成人男性は、片腕の筋肉の断面積が平均25平方センチだから、片腕で250キロ、両腕で500キロになります。

しかし、普段はそんなに使いません。筋肉を傷めないか、骨折をしないかと心配して持っている力の約五分の一しか使っていません。

しかし、いざとなって、持っている力を全部出したら、普段の三倍から五倍の力仕事が出来ることになります。“火事場のバカ力”といわれるのはそのためです。

試合度胸のあるスポーツ選手は、練習のときよりも、試合で好成績を上げることが出来るのも、「やるのだ」という意思の力と無我夢中になることで、普段の能力以上の力が発揮できるのです。



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となります
健康保険はご使用できません。

治療費

初診料（検査）	2,100円
治療料	3,150円
回数券 5回券	14,700円
回数券 10回券	28,350円

家族の方もご使用できます。但し初診料（検査）2,150円は必要です
原因（外傷ケガ）がある場合は従来どおり健康保険はご使用できます。

編集後記

先日、子供の柔道大会がありました。私が試合する以上に緊張しました

たぶん会場で一番目立っていたかもしれませんね
興奮した一日でした



診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後5時～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にご連絡を