

中川接骨院だより

平成 17 年 8 月 1 日発行 第 6 号

血液は水を欲している

人間の体は約 65%が水分で構成されています。さらに毎日平均で、約 2.5 リットル以上摂取し、ほぼ同じ量を排出しています。

そんなに飲んでいないと思う人も多いでしょうが、水そのものではなく、食べ物に含まれた水分も総計すると、こんなに必要としています。体の各部位別では、皮膚が75%、筋肉が76%、肝臓 66%、心臓79%、肺79%、脳75%、腸管75%、胃 24%、骨格 72%、などに対し、腎臓と血液はともに 83%が水分で構成されています。血液サラサラに水が必要なのは、この数字からも明らかなのです。

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、医王水を設置してありますのでご自由飲んでください。無料です。

ペットボトルでの販売もします。ご利用ください

1本380円(税込)です。

次回より、空のペットボトルをお持ちいただければ
1本200円(税込)です。

県民体育大会、児童の部優勝！

7月17日に「県民体育大会柔道競技」が、県営富山武道館で開催されました。

高岡市からは、「高武館 A」チームと「高武館 B」チームの団体が代表として出場しました。

我が家の、長男 佳祐と次男 貴志も、A チームのメンバーとして出場し、めでたく優勝することができました。

★★ よかった ★★ よかった★★



足のしびれない座り方 . . .

足に血液を送る血管は、太い一本の血管が枝分かれしています。血液が順調に流れれば、足はうまく動く。だが、正座を長くしているとヒザの太い血管が圧迫されて、足の先まで血液がうまく流れなくなります。そのため足がしびれて、ぴりぴりとした変な感じがしたり、たてなくなったりするのです。

正座してしびれないコツは、足のひとつところに体重がかからないように、うまく座ることです。また、座りながら、時々足を動かせば、しびれにくい。

たとえば、両足の親指を重ねて正座し、時々親指を上下に入れ替えれば、親指の運動が出来てしびれない。もし、しびれた場合は、足首からひざにかけて何度もこする。足首や足の指を握ってギュッとひねるのも、親指を強く握って上下に動かすのも効果があります。

巻き爪で困っている方

足の拇趾(親指)に見られる陥入爪(巻き爪)は発生すると非常に痛く、腫れ化膿などを引き起こし、とても厄介なものです。

ドイツのB/Sのノウハウによって、特製の矯正板を装着し食い込んだ爪を無理なく持ち上げ、痛みを軽減させます。

1. 爪や周囲のヒフを切ったり傷つけたりすることはありません。
2. 処理中の痛みは感じることはありません。
3. 矯正板は半透明なので見た目に気になるほどでもなく、ネイルカラーも出来ます。
4. 違和感もなく、痛みに対しての即効性があります。

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
健康保険はご使用出来ません。

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) 2,100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出来ます。

編集後記

先日、船からのキスつり大会がありました。私と長男の佳祐が参加しました。船酔いの心配がありましたが波も穏やかで大漁、家族みんなで塩焼きと、てんぷらにいただきました。

久しぶりに、穏やかな一日を過ごしました

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にご連絡ください。