

中川接骨院だより

平成 20 年 7 月 1 日発行 第 41 号

意外と知らない体のヒミツ

疲れると甘いものが欲しくなるワケとは

力仕事やスポーツなどで体力を消耗したときには、無性に甘いものが食べたくなります。これは単なる思い込みではなくて、信憑性のあることなのです。

糖質は体内でブドウ糖に分解されて血液中に摂りこまれ、筋肉や細胞に送られてエネルギーに変わる性質を持ってい



ます。つまり、甘いものは速効性のあるエネルギー源なのです。とはいっても甘いものならすべて速効性があるというわけではありません。

では、どんなものを食べれば効率的にエネルギー源に変わるのでしょうか？

たとえば、テレビでテニスの試合を見ていると、短い休憩時間の間にバナナを食べている選手がいます。バナナはすぐにエネルギーに変わる果物として知られています。

バナナに限らず果物に含まれる果糖は吸収が早く、速効性があります。果糖のほかには、砂糖に含まれるショ糖なども同様の効果があるといわれています。

ただし、これらは急激に血糖値を上昇させるうえに、肥満にも速効性を発揮してしまいますので、くれぐれも摂り過ぎには注意しましょう。

これから毎日
試合前に

汁粉2杯

!!



第 43 回高岡地区中学校選手権大会が開催



6月14、15日に第43回高岡地区中学校選手権大会が、県営高岡武道館で開催されました。

我が家の長男で佳祐（中3）と二男の貫志（中1）が出場しました。

長男佳祐（中3）は66kg級で優勝しました（*^_^*）が、二男貫志（中1）は、60kg級で出場し、一回戦敗退(>_<)という残念な結果に終わりました。

この大会個人のベスト4は、7月21日に開催される

「県選手権大会」の出場権を手に入れました。そして、県選手権大会の優勝者は、「全国中学校柔道大会」に進めたのですが、結果は、残念なことに、惜しくも三位でした。北信越大会では頑張っしてほしいものです。

父談

当院での症例

右坐骨結節部に痛みを訴え来院
高岡市在住 I. Eさん 54歳女性

【問診】慣れていないハイヒールを履き負傷

【検査】SLR(-)腱反射(-)知覚(-)ケンブテストで仙腸関節に運動痛、仙腸関節ストレステスト(+)、右ハムス筋↓右後方腸骨、右下肢仮性短縮あり、仙腸関節の捻挫と判断

【施術】右腸骨を前方へ仙骨に圧着し坐骨を内方へ矯正、坐骨結節部の痛みは5→1に改善

[二日目] 仰臥位で寝た時に腰仙間に痛みがあったのが消失
現在、関節を安定させるために施術を継続中

【考察】今回、事務仕事による長時間の座位姿勢であるのと、椅子に浅く座るクセがあり、坐骨結節を支点とし、腸骨が後方回旋したのが原因の一つと考えられます。患者さんには、腸骨が後方変位するメカニズムを説明し、背もたれには隙間を空けない、若しくは椅子の上で正座することを指導しました。



「テクトロン」最新の治療器を導入しました!!

人体の皮膚には電気に対する抵抗が有り、その抵抗は周波数が低いほど大きく、周波数が高いほど小さくなる特徴が有ります。テクトロンは、絶えず波形や周波数、電圧、電流を変化させることにより、治療部位には十分な刺激を、治療患部には鎮痛効果が期待できます。

当院では、治療導子を毎回消毒しますが、個人専用の治療導子(粘着パッド)も有料で用意しますのでご利用ください。

※ (一対)¥1,600 で当院保管管理します。

利用回数 50 回または、約三か月が限度です。

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には

カイロ治療 が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

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

回数券は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☆

リビングのテレビがこの頃調子が悪くなってきました。見ている時に突然、電源が切れたり、入ったりを繰り返すのです。妻が嫁に来る時に持ってきたものですから、十八年目に入ります。寿命と言えばそれまでなのですが、今年に入ってから大きい買い物ばかりで、とてもテレビにまで手が回りません(´-´)。治療器も買ったところですし...「リビングにテレビがなくても平気!」と、妻は言うのですが、TV 命の私はきっとさみしくて御飯が進まなくなるでしょう。

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。

ホームページが新しくなりました。[高岡市柔道少年]検索クリック

<http://judo.but.jp/>

<http://takaokajudo.web.fc2.com/>

