

# 中川接骨院だより

平成 26 年 1 月 1 日発行 第 107 号

## 明けましておめでとうございます

昨年中も、当院をご利用くださいますありがとうございました。今年一年“感謝の心”を第一に皆様に親しまれる接骨院になれるよう努力してまいります。

また、昨年より高岡市の介護予防の事業として「足・腰げんき倶楽部」を能町自治公民館で開講しましたところ、能町自治会様からのご協力もあり、多数の参加があり、大変よろこばれました。本年も引き続き開催の予定ですので、参加をお待ちしております。



当院へ、腰痛、肩こり、不定愁訴などを訴えている患者さんの中には、骨盤の歪みを矯正することにより、症状が緩和した症例も数多くあります。

また、巻き爪や陥入爪で痛みを訴えている方も少なくなく、なかなか他人には、相談しにくいものです。

当院では、このような症例に対して「B/S プレースシステム」を採用しています。ドイツでは、巻き爪の治療の 80%がこのような方法によるもので、広く普及している矯正法です。即効性があり、痛みを訴えておられる患者さんには大変喜ばれています。お悩みの方はぜひ一度ご相談ください。今年一年どうぞよろしくお願いたします。

中川 佳親

### 年賀はがきの正解



### 健康保険組合などからの問い合わせについて

協会けんぽ・健康保険組合・共済組合や市町村の国保関係などから、あなたが当院にてお受けになった施術のないよう（ケガの箇所や原因・ケガをした日・通院日数・お支払いいただいた費用など）について、電話や文書で回答を求められることがあります。

理解困難な質問やご記憶が曖昧な場合は、一度当院にご連絡ください。

## 日常の中でできる脳チェック 6 項目

### ① まず十分な睡眠をとること

起きている時に有効に脳を使うためには、睡眠中に脳エネルギーを蓄えることが大事なのです。必要に応じて、1～2 時間の昼寝も効果的です。

### ② 時間をかけてゆっくり食事をする

そのとき、食事が“おいしい”と感じていれば健康と考えてよいでしょう。“おいしい”と感じていない場合は、ストレスなどで脳の機能に異常が起きている可能性も考えてみてください。

### ③ 一つの事柄を多方面から考えることも大事です。

つい忙しさのせいで単純にモノゴトを考える癖はありませんか。物事を一対一に対応させて考えると、たしかに問題が解決する場合がありますが、通常、自然界もしくは人間社会でそんなに単純な現象はほとんど存在しません。

### ④ できるだけ身体を動かす努力をして下さい。

脳と身体の機能は相乗効果があります。どちらかを鍛えれば自然にもう一方の能力が上がってきます。運動をするには意欲が必要ですから、運動は肉体的のみならず精神的にも大事です。

### ⑤ 自分が生きていることを実感したり、感謝すること

脳機能が正常に働いているかどうかをチェックするバロメータとなります。自分を客観的に観ることもつながります。

### ⑥ 最後に、モノゴトを楽天的に考え、楽しく前向きに生きる努力をして下さい。

自分の意思を優先した脳内回路がつくられ、充実した人生を送ることができるはずですが。(自分の都合のいいように考えるのではないのでご注意ください)

ボケないための脳トレーニングドリル PHP 研究所 から引用



## ★編集後記★

12月22日に姉の長男の結婚式に家族で出席しました。婚期が遅れ心配していたのですが、縁とは不思議なもので、その人に合った人を神様が導いてくれ、あっという間に結婚に至りました。我が家も、あと5年後にはそういう心配も増え始めるのでしょうか……。

そして年が明け、2日には竜王にあるアウトレットへ行って来ました。車、人といっばいで正月にもかかわらず数の多さにビックリしました。

しかし、この状況に負けずに各々自分の欲しかった商品をゲットするためたくさんのお店を見て歩き回り、足を棒にして探し出し、大満足の買い物をしてきました。娘なんて4400円のジーンズが150円で買ったときにはうれしかったようです。



## 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。

ホームページは[高岡市中川接骨院]で検索クリック

<http://judo55.com/> と 携帯版 <http://judo55.mobi/> です

