

# 中川接骨院だより

平成 21 年 12 月 1 日発行 第 58 号

## 椅子座禅で心を落ち着かせる



座禅をすると心が落ち着くことは、古くから知られていることです。医学的にも、その精神安定効果は認められており、心身の緊張が強い人に座禅を進めているところもあります。

初めての人でも簡単にできて、座禅と同様の効果が得られる「椅子座禅」を体験してみたいはいかがでしょうか？

まず椅子に座って背筋を伸ばし、あごを引いて、舌先を上あご裏の中心に軽く当てます。目は、仏像のような半目にして、約 1メートル先の床に視線を落とします。

その状態のまま、雑念を追い払い、頭の中を空っぽにしましょう。それが難しいときは、頭の中でゆっくり 1 から 10 まで数えながら深呼吸を繰り返します。息を吐くときは、吸うときの 3 倍の時間をかけてください。



## 腹式呼吸で緊張をほぐす

心身の緊張に気づいたら、腹式呼吸を行うのもよい方法です。心の状態は呼吸とも密接に関わっており、心身が緊張状態にあると、呼吸は浅く短くなります。この原理を利用して、深くゆったりした呼吸を繰り返すと、全身の緊張がほぐれてリラックス状態へと傾くのです。

腹式呼吸はいつでもどこでも出来ます。椅子に腰かけて、背筋を伸ばします。そして息をゆっくり吸いこんで、おなかを風船のようにふくらましていきます。限界まで息を吸いこんだら、今度はおなかをへこませながら細く長く息を吐いて、おなかにためた空気を完全に吐ききります。これをゆっくり繰り返しましょう。

心のストレス病 PHP 研究所から引用

## 第 54 回富山県高等学校新人柔道選手権大会



第 54 回富山県高等学校新人柔道選手権大会が 11 月 7 日 8 日に県営富山武道館で開催されました。

今年は、インフルエンザの影響もあり欠場選手も多く見られました。

我が家の長男佳祐(高 1)も個人戦 73kg 級に出場したのですが、結果は 2 回戦敗退。しかも試合内容が肩襟の反則負け。(>\_<)

自分の力を出し切れて無い…なんとも情けない試合でした。今回の失敗を学習して、次回の県選抜大会では入賞を狙ってほしいものです。

父談

## 当院での症例

高岡市在住 37歳 女性

【問診】自宅前で、車から降りる際にハイヒールをはいていた為にバランスを崩し左足首を強くひねり負傷

【検査】第五中足骨基部の圧痛と腫脹、歩行痛、皮下溢血あり骨折の疑いがあり、病院でレントゲン検査を依頼し骨折と診断される。

### 【施術】

(1日目)レナサーモギプス固定を施す。

(2日目～7日目)下腿筋群の筋肉の緊張を除き、足関節と足根骨のモビリゼーションと包帯シーネ固定。

(8日目～)電療と温罨法、足関節と足根骨のモビリゼーションと包帯シーネ固定。

(21日目～)背側のギプスを除去し足底板のみとする。

良好まで回復し治療継続中

### 【考察】

第五中足骨基部骨折は俗に下駄骨折とも呼ばれます。この部分を骨折しても歩ける事も多く、足首を捻った、いわゆる捻挫と同じ形で受傷するので、捻挫と思われがちですが腫れのある部分や痛みのある部分が違いますので、よく観察すると簡単に区別が付きまします。多くの場合は、骨折部の転位(ズレ)が少ないかあるいは亀裂骨折(いわゆるヒビ)であるため、実際に手術の対象となる場合はまれです。

接骨院での治療の利点として

☆ 入院しなくても治療可能 ☆ 毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)

☆ 親切、丁寧、早く治る ☆ 治療費が病院に比べビックリするほど格段に安い。

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。



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★

先日、長女の佳菜恵と三男の佳翔、妻と私の4人で和倉温泉場にある公衆浴場へ行きました。休みの日は、必ず柔道の稽古があるのですが、今回インフルエンザの流行と期末テストが重なったため稽古は休みでした。

源泉は90度近くあり、浴場入口の前では観光客向けの足湯と、湧きあがるお湯に卵入れ、温泉卵を作ることまで来ます。

久しぶりに、ゆっくりと温泉を堪能しました。(\*^\_^\*)

長男と二男は留守番……一緒に行動するのは嫌な年頃なんですね。



### 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]で検索クリック

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

