



謹賀新年



～院長からのごあいさつ～



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします
院長の中島です



旧年は、暗いお話ばかりが……。戦争や銃殺など。
小生は、BSテレビで昔の「笑点」を見ているの
ですが、今も昔も「ネタ」は一緒です。

日本経済回復は、みられません。

今年は「卯年」ですので、足に“グツ”と力を入
れて“ピョン”と飛躍していける、そんな素晴
らしい年にしていきたいですね。

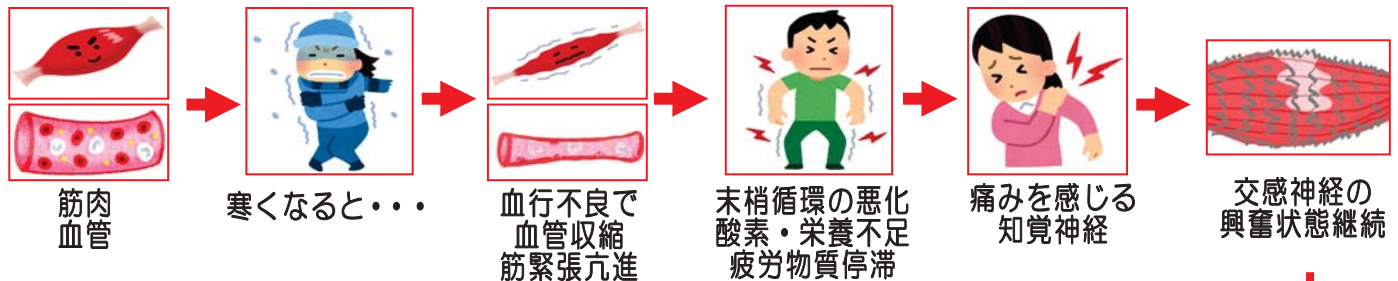
令和五年 元旦 院長 中島浩芳



～寒くなると痛くなるのは何故？～

「厳寒の候」、今冬は“寒い”ですね。そして、寒くなると、肩こり・腰痛・神経痛などを強く感じる方も多いのではないのでしょうか。では、どうして痛みが増すのでしょうか。

原因としては様々な要因がありますが、寒さによる“血行不良”が考えられます。寒くなることで、血管が収縮し、筋肉が冷えてこわばり、関節にいつも以上に大きな負担がかかります。また、疲労物質が排出されずに蓄積されることで痛みが生じます。



↑ 痛みの悪循環 ますます痛みが増す

痛みがこのまま残り、“痛みの悪循環”におちいるわけではありませんが、すぐに対策をしなければ悪循環からなかなか抜け出せなくなる可能性があります。

では、どうやって対策したら良いのでしょうか？基本は、寒さによる血行不良対策です。全身の血行を良くすることが大切ですので、まずは、身体を冷やさないことです。

◎暖房機器で室内を暖める。

◎暖かい服装を着るように心がける。下着は薄くても保温・保湿性の高い物を着用しまし

よう。重ね着は身体を動かしくくしますし、血行を悪くすることがあります。

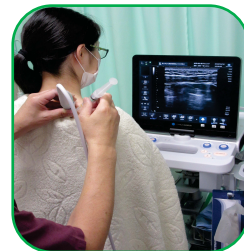
◎温かい食べ物や飲み物を摂る。かぼちゃ・人参・ごぼう・玉ねぎ・生姜・にんにく・りんごなどの冬に旬な野菜や果物、鮭・まぐろ・ラム肉などの赤身、納豆・味噌・キムチ・ヨーグルト・チーズなどの発酵食品、甘酒・紅茶などの飲み物、ちなみに、緑茶・コーヒーはカフェインが多く含まれているため身体を冷やすようです。

◎入浴をして全身を温める。

◎身体を動かす。ゆったりとした軽い運動やストレッチ、椅子に座ったままの足踏み運動や膝伸ばし運動、足首の曲げ伸ばし、椅子からの立ち上がり運動などを行って筋肉や関節を動かしましょう。

上記の対策で改善しない場合は、痛みを我慢しすぎることで悪循環に陥り、悪化していってしまうことがあります。この時は、『痛みの悪循環』を断ち切ることが重要です。

当院では、肩こり等の痛みに対する治療にエコーを活用した「**筋膜リリース注射**」を施行しています。また、リハビリテーションでは、運動療法・ウォーターベッド・リハビリ機器運動・温熱療法・自主運動指導などを行います。まさしく関節・筋肉を動かしつつ、起きる・立つ・歩く・買い物・料理など日常生活に必要な動きを維持・向上することを目的としています。



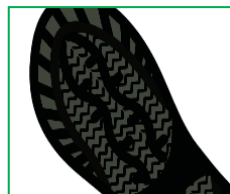
～冬道、転ばないで！～



- ・前後は大股よりも小股
- ・左右の幅は適度に開く



- ・膝はやや曲げて
- ・重心は前に低く
- ・足裏全体を路面につける



急がず、落ち着いて、滑りそうな道を避けて、帽子、手袋、動きやすい防寒着、杖先のアイスピック、滑りにくい靴など転ばないように注意しましょう。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

🌸 🌸 🌸 1月・2月・3月の日程について 🌸 🌸 🌸

*1月5日から通常通り行っております

外来診療について

1月9日（月） 成人の日	休診
2月11日（土） 建国記念の日	
2月23日（木） 天皇誕生日	
3月21日（火） 春分の日	
1月28日（土）	最終土曜日休診
2月25日（土）	
3月25日（土）	

通所リハビリテーションについて

1月9日（月） 成人の日	デイケア・ミニデイ実施
2月23日（木） 天皇誕生日	
3月21日（火） 春分の日	

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第53号（新年号）でした。次号は4月（第54号春号）の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。

新春万福 良い一年でありますように（H）R5.1.1

