

ゆめたか誌

第164号

平成22年8月1日発行

YUMETAKA 接骨院

<http://yumetaka.jp>

健康なからだを取り戻す4つのポイント

いつまでも健康でいたい、それはみんなの願いでしょう。しかし、ケガや病気は不意に訪れます。そこで、ケガや病気になったときに、健康回復を早める4つのポイントをご紹介します。

① 早く治るといふ気持ちで治療にあたる

『病は気から』といいます。自然治癒力も気持ちの状態に影響します。早く治る、きっと治るといふ強い気持ちをもって、治療を受けることが大切なポイントになります。

② 『たかがこのくらい』という気持ちは改める

アーティストの桑田さんが、食道がんと公表されたことはご存知だと思います。はじめは、ゲップが気になり病院へ行かれたそうです。そこで、検査を受け初期の段階での食道がんが発見されたそうです。気になる痛みや症状は、早めに対処することが重要です。

③ 治る気がない人を治せる名医はいない

『他力本願』では病気は治りません。同じ症状が続き、漫然と同じ手当てを繰り返しても変化はないでしょう。そんな時は、治療法を変えてみるべきです。少しでも変化があれば、『これで治る！』と思えてこそはじめて、治る方向にベクトルが向いていくものです。

④ 仕事も大切だけれども、一番大切なのは『健康』

健康さえあれば、どんな仕事でも挑戦できます。しかし、病気のためにできない仕事は山ほどあります。先ほどの桑田さんも仕事をすべて中止し、休養にあてられます。『正面からぶつかって、必ず戻ってくる』というコメントをしています。まずは、健康を回復させ、元気な状態で仕事にのぞむことが一番大切です。症状にあわせて仕事は制限し、治せるときに、しっかり治しましょう。結果的にそのほうが早く治る場合が多いようです。

お盆休みのお知らせ 8月13日(金)～15日(日)

臨時休診 8月28日(土) ※次回の患者勉強会は9月18日(土)

ノルディックウォーキング体験談

先生が始めたのを聞いて私も先日、杖を購入しました♪通勤時や夜涼しくなってから1日30分程歩いています。ちょっと恥ずかしいですが、杖をつくことで姿勢よく歩いている気がするのと、リズムカルに歩けて楽しく、1日30分でも足りないと感じるくらいです☆

スタッフ 登坂



ノルディックウォーキングとは、2本のポール(ストック)を使った歩行方法です。クロスカントリーの選手が夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていたことから始まります。

ノルディックウォーキングの最大利点は何といても年齢性別問わずに楽しめ、エクササイズとしても大変効率が良いことです。全身の筋肉を無理なく強化し、首や肩の血行も促進させ、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%高くなります。また膝や腰への負担が最大40%軽減されたという研究結果も報告されていて、リハビリにも適しているウォーキング方法です。