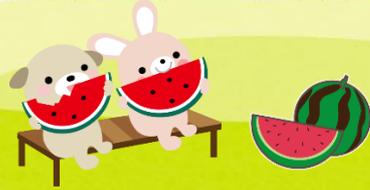


ひかりだより

整骨院 8月号

第161号
毎月1日発行

発行責任者/阿部健一
住所: 〒179-0081 練馬区北町1-24-13
TEL: 03-5398-6988
Eメール: hikari_nerima@yahoo.co.jp
HP: hikari-sk.jp



こんにちは！院長の阿部です。ひかり整骨院とご縁を頂いている皆様、いかがお過ごしですか？今年もちゃんと夏がやってきました😊 7月の中旬の練馬区39度超えには、本当に驚きましたね😊 ここ数年は40度近くに達することが当たり前になってきました。その分、体調管理も難しくなりますよね。自分で出来る事は食事（栄養）と睡眠（休息）です。先月の挨拶文の中でも書きましたが、梅干しは最強食品のようです。酸味があっても体の中をアルカリ性に変えてくれるのです。😊 人の体は酸性に傾くと痛みや不調、病気を作ります。活性酸素を溜めた体は癌を作るとも言われていますよね。酸性に傾きにくい食生活を心がけていきたいですね。ビタミンCも抗酸化作用がありますよ。賛成！！

久しぶりに院長のマラソンニュースです。5月からは月に1回、土曜日の夕方に織田フィールド（代々木公園陸上競技場）でのMAB練習会に参加しています。去年よりも燃費良く、速く、長く走る体作りのために…今までやっていなかったスピード練習をコツコツ頑張っています。心拍数アゲアゲです😊 プロのパーサーさんが一緒に走ってくださるので、とともしベルの高い練習が出来ています。8月も頑張るぞ！

患者様からの喜びの声をご紹介します！



《お名前》H・Mさん 練馬区北町より来院 《来院理由》腰痛
家の近くで口コミが良かった為来院しました。腰が痛く身体を真っすぐに立てられませんでした。施術を受けた直後から身体が楽になりました。痛みがぶり返しつつも、施術を受けるたびに調子の良い日数が伸びていき以前のように身体を動かせるようになりました。

院の雰囲気は穏やかで、院長先生もスタッフの方もお話しやすく親身になって下さるのでとても良いです。施術方法も刺激がなく優しいです。不思議な施術だけれど、本当に痛みが無くなり身体がとても楽になるのでおススメです。

＜院長より＞ ギックリ腰で来院されたH・Mさんは、保育士さんをされています。現在は0歳児を担当しているので、お子さんを抱っこする時の不安を感じてのご来院でした。痛みで腰に力が入らない状態での勤務はかなり辛かったと思います。痛みの原因をしっかりと理解して頂き、3回目の施術以降は安心して動ける体に戻り、喜んでいただけました。

お知らせ

8/14(月)~16(水)
スタッフが夏休みの為
お子様連れの対応が出来ません
ご注意ください
😊 院長ワンオペです



次回の「治る体をつくる会」は
10/7(土)15:40~17:20
場所:北町区民館 大広間
参加費500円





健康クローズアップ

後遺症にもご注意を!

～熱中症～



重篤な熱中症では後遺症が残る可能性があり、軽症でも稀に後遺症が残る場合があり、熱中症の後遺症としては、脳などの中枢神経障害を起こすことがあります。

■起こり得る熱中症の後遺症

●高次脳機能障害

熱中症などで、脳が部分的に損傷を受けたことによって起こる病気。新しいことを覚えられなかったり、忘れてしまう記憶障害が起こったり、まわりの状況に気が付かない注意障害が起こったりする。



●嚥下障害

飲食が難しくなってしまう状態であり、喉につかえたり、むせたりして、食事に時間がかかってしまう。

●歩行障害

何らかの影響によって、歩行困難もしくは全く歩けない状態。

●パーキンソン症候群

熱中症によって中枢神経が障害されることで、パーキンソン症候群を引き起こすことがある。症状としては、筋強剛(筋肉が固くなる) 振戦(ふるえ)、寡動(動きが遅く少なくなる)が挙げられる。



■重度の熱中症でのリスク

●それぞれの症例

I度(軽度)

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛(こむらえり)など。

II度(中等度)

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下など。

III度(重症)

意識障害、体のけいれん、異常な体温上昇など。



●III度では後遺症のリスク大

上記の症例の他、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐ歩けないなどの症状が現れる。これは脳などに障害が起こっている可能性が高く、一刻も早い治療が必要。

また、意識があっても血液検査を行うと肝機能、腎機能の低下がみられることもあり、これは肝臓や腎臓などの臓器障害を起こしている状態といえる。

場合によっては病院で検査をしてみないとIII度の熱中症と分からないこともあるため、中等度(II度)以上の症状がみられたら直ちに医療機関を受診する必要がある。

■重症化を防ぐ(III度に進ませない)

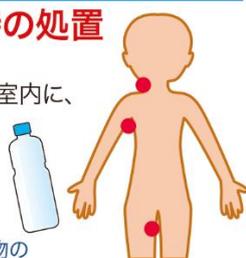
●熱中症かも?と思った時の処置

涼しい場所へ移動

可能であればクーラーがきいている室内に、屋外の場合は日陰へ避難を。

体温を下げる

服を脱ぎ、風を受けたり、濡れたタオルで体をまいたりする。氷があるとよいが、ない場合は冷えた飲物のペットボトルなどを、足のつけ根、首のつけ根、脇の下に接触させる。この3カ所の皮膚の下には太い血管が流れているため、冷やされた血液が全身を巡って体温を下げる事が可能。



水分と塩分の補給

冷たい水を飲むこと。大量に汗をかいている場合はスポーツドリンクを。経口補水液も有効。もしそれらの飲み物がなければ、水1ℓに食塩1.2gを溶かして飲む様に。汗をかくと体内の塩分が体外に出てしまう。塩分は水分を保持する作用があるため、体内から大量の塩分が失われると、水分も失われてしまう。



危ないと思ったら「かも?」の状態でも救急車を呼びましょう!

■熱中症にかからないために

●なりにくくするための工夫

室内にいる時は、温度計を使って室温の確認を。(室温28度以下、相対湿度60パーセント以下が目安) 扇風機やエアコンを使って温度調整し、すだれ、カーテンなどで、室温が上がりにくい環境を整える様に。

●外出時の準備

帽子や日傘で直射日光をささげる様にし、通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用を。水分をこまめにとり、日陰を利用してこまめに休憩し、急に暑くなる日や、暑い時間帯には、外出や屋外の作業を控える。



●日頃の体調管理

・起床時は脱水状態になっているため、起きたら水分の補給を。
・1日3回、バランスのよい食事で体調を整える。
・ウォーキングなどの有酸素運動で体力をつける。
・寝不足は体温調節機能を低下させるため、充分な睡眠を。

●高齢者・乳幼児の保護者へ

高齢者は、体温調節機能が低下しているため、室内でも熱中症になることがあり、注意が必要。乳幼児は体温調節機能がまだ十分に発達していないため気温によって衣類を調節する様に。



院長からの体と心が楽になる、とっておきの情報

「体の歪みによってどんな事が起こるの？」



患者さんから「私の体は歪んでいますか？」という質問を度々受けるのですがそれは何を気にしているのか？逆に質問をすると、その答えは・・・

まずは見た目のスタイル、さらに体の歪みによって起きているかもしれない痛みや不調へフォーカスしている方がとても多いです。たしかに！とても大切な事ですよね？

世間やマスコミが悪のようにクローズアップして皆さんを不安にさせている〇脚、骨盤、猫背、ストレートネック・・・体の歪みの一部ですが、これは酷い！という患者さんは少ないのでご安心ください。

今回は「体の歪み」について、本当に気にして頂きたいことをお伝えします。

「体の歪み（背骨・骨盤）」基本的には日頃の生活習慣、環境から身についた体の癖なのです。

私の考えでは、「体の歪み」の原因として一番大切な事は、安定した土台で真っすぐ立っているのか？

真っすぐに座れているのか？だと思っています。本質は、立つ・座る時の足裏、坐骨が安定していること。

そして、股関節、肋骨が大きく動かせる状態。さらに・・・安定した体で長時間歩けるか？

これが、自分の体の仕組みを有効活用するための最低条件だと思っています。

なかなか難しいことですが 😊 使うべき所を動かせない事で様々な不調や病気を作ってしまうのです。

「体の歪み」によって本来の良い状態に戻せない体になってしまうと、様々な影響を受けてしまいます。その影響を4つに分けて説明しますね。

◎骨格や筋肉、血管、神経への影響

産前産後や日頃同じ姿勢を続けていることによる負担から起こる症状

急性・慢性の腰痛、変形性の股関節・膝関節痛、首への負担による慢性頭痛、

手・足のしびれ、坐骨神経痛、頸椎・腰椎の椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など

◎内臓への影響

骨盤や肋骨、横隔膜の動きが硬くなることによる症状

胃腸の不調、逆流性食道炎、便秘、下痢、慢性疲労症候群、偏頭痛

生理痛、月経前症候群、不妊など

◎自律神経、メンタルへの影響

自律神経は背骨から枝分かれしています。体の歪みにより自律神経の動きが不安定になり起こる症状

不眠、パニック症候群、うつ症状、集中力の欠如、やる気の低下、不安症、更年期障害など

◎人生への影響

痛みや不調、病気の長期化により、目標や行動力などの低下が起こり、生きる活力を失いがちになります。

「体の歪み」から様々な影響を受けていることを知って頂けたでしょうか？

このような影響を受けない体を作るためには、日頃からのメンテナンスとセルフケアが大切になります。

さらに、持ち主の都合ではなく・・・体にとって良い環境で過ごす事が大切なのです。

セルフケアとして超オススメは骨盤回し体操、肋骨回し体操、踵上げ、足指ジャンケン、腕振り体操、膝上げ足踏み、スロースクワットです。さらに、日常的に歩くことで足が強くなり、体の歪みを解消することが出来ますよ。次回はセルフケアの方法についてお伝えしますね。

「治る体を作る会」では、このような事を知り、実体験することでご自身の健康に役立てて頂いています。自分の体は自分の細胞が治してくれているのです。ぜひ一度ご参加ください。

