

こんにちは～

夏祭り、花火大会、北京五輪、夏休みも終わり・・ツクツクボウシが去る夏を惜しむかのように鳴いていますネ！ 皆さまにおかれましては夏ヤセもなく?? お元気の事と思います 運動会の練習も近くの学校から聞こえてきます 食欲&スポーツの秋到来 体をいたわりつつ頑張りましょう！



時々、健康情報もお伝えできたらと今回は腰痛編です！



腰痛の起きやすい生活習慣

- ★ 同じ姿勢を取る時間が長い
- ★ 一日のうち長時間(2～3時間)車などを運転する
- ★ 一日のうち座っている時間が長い
- ★ 脚を組んで椅子に座るクセがある
- ★ 姿勢が悪く片方の肩だけが肩コリがする
- ★ 足に合わない靴を無理をして履いている
- ★ 運動不足である(腹筋が弱すぎる、腹筋に比べて過度の運動(腰椎分離症になる恐れがある))
- ★ 稀に内蔵疾患、精神的ストレスなどが考えられます。



自分でできる急性腰痛の治療

- ◆ まず安静に、楽な姿勢で横になって
- ◆ コルセットをつけたりさらしを巻くと楽になる
- ◆ 冷湿布で冷やす



絶対にやってはいけないこと！

- ▲ 痛みが強いのに我慢して仕事を続ける
- ▲ 無理して動くこと

ギックリ腰は癖になるの？

- ◆ 急性腰痛をよく起こす人は特定の椎間板にいつも負担がかかっている可能性があります。
- ◆ 安静にしていられず治らないうちに仕事などを再開した事で再発してそのまま慢性化してしまう事例も少なくありません

ただ今ホームページ作成中 10月中にはお目見え予定!! ご期待ください!!

パソコンが使えるたら便利そうネー！ だけど歳だし覚えられるかなあ? と思っていると、友人から近くのパソコン教室を紹介してもらったことが後押しになって、錆び付いた脳が少しは活性化しないかと期待しつつ 仕事の合間をみて教室に通うようになって早や2年3ヶ月... (延々として進まず小学校に入学してたらもう三年生だ) 前に習った事を忘れ、同じ質問を何回もしてそのたびに先生がやさしく? 説明「そういえば前もこんな説明受けたなあ」と説明途中で思い出す! まあ 何回説明聞いても「はじめて知った!」と思うよりは、ましかな? 先生のご苦労が忍べれます! (新しい事を知るのは楽しいものです) そんな私がかねてから気になっていた「ホームページ」を作る事になりましたあ～ 写真を撮ったりレイアウトを考えたり、得意な??? 文章作りなどたいへん面倒な作業が多くまだまだ入り口に立ったばかりです... 10月中には出来て皆様に見てもらえるよう頑張ります



オバマ ニュース

エアコンがこわれた～!!

夏も冬もフル稼働してくれ17年間故障ひとつしなかつた長寿エアコン！ この夏は乗り切れるだろうか? とハラハラ、ドキドキしてスリル満点だったエアコン...とうとう寿命が来てしまった 長年、共にしてきたので別れがちょっと淋しい...「17年も前のだったら新しいのは電気代、半分ですよ!」と皆さん言うてくださいます 故障中で一日半「暑いおもいをされた方がた」ゴメンナサイ! おニューが入りました懲りずにきてくださいネ



小濱整体研究所
〒890-0005 NO 7
鹿児島市下伊敷一丁目26-6
TEL 099-228-9313

貴方がいるから♡頑張れます！

でんわ・ファクス 099-228-9313

診療時間 AM9:00～PM8:00
休診日 第2、第4日曜日

