

営業日のご案内

相談は原則として金・土・日

ご来店は、必ずご予約をお願いします

下條整形…下條整形外科(下妻市)への出張日

無料相談…会員外の方のための無料相談日

* 8月31(金)～9月4(火)日は、夏休みです。

* 10月28(日)～30(火)日は、出張のためお休み。

(予定が変更になる可能性があります。)

貴輪堂主宰・飛山貴子先生からの
健康アドバイス

貴輪堂の養生訓

夏こそ足湯を

東洋医学では、四季の季節的特徴が生命活動に影響を与え、特に春は肝・胆、夏は心・小腸、秋は肺・大腸、冬は腎・膀胱への影響が強いと考えています。

これから夏にかけて、自律神経が乱れやすくなり、汗による体温調節がうまくいかない、胃腸など内臓の働きが低下する等の症状があらわれます。今年も気候が冬から異常で、夏は猛暑と言われています。

気候の異常は身体に悪影響を与えますので、今年も例年より早く上述の症状があらわれたり、症状が増悪することが予想されます。

予防法としては、クーラーによる冷えを防ぐ(特に腰と足首)、夏野菜を十分にとり水分はとり過ぎない、過食をしない、睡眠を十分にとる、定期的なからだのメンテナンスを行い、早めの対処を心がけてください。

むくみがでる方には足湯が効果的です。ぜひ実践してください。

◆足湯

自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスを整え、特に副交感神経(内臓神経)を刺激することで、胃腸機能の不調、冷え性、不眠などの症状に有効です。

また、下半身に血液の循環を促すことで、のぼせや肩こり、頭痛を軽減する効果もあります。クーラーなどで足が冷えたり、むくみがでたときに特におすすめです。

1. バケツを2つ用意し、ひとつに熱めのお湯(43度くらい)を、もう一方に水を入れます。魔法瓶かやかんに熱めのお湯を準備します。
2. お湯に足首までを1分間つけます。水温が下がらないようにお湯を足しながら行います。
3. 水に足首を30秒間つけます(シャワーでも可)。
4. 2と3を交互に繰り返します。軽く汗がでるまで行います。
5. 最後は必ず水につけて終わります。
6. よく足を拭き乾かします。そうしないとかえって体が冷えてしまいます。

湯 → 水 → 湯 → 水 最後は必ず水!



▼円安にユーロ高は止まるところ知らずで、いよいよ一七〇円台へ突入しそうな状況です。長期にわたる円安のおかげで輸出企業は笑いが止まらないのかもしれませんが、今世紀になつてからの日本社会のありようを改めて振り返ってみると、「国際社会の日本売り」を危惧する評論家の議論がもつともらしく聞こえてくる今日この頃です▼それはともかくとして、ユーロはドイツ靴がブームになつていた数年前の二・五倍に近づいていますから、ブームが去つて値上げしにくい状況とはいえ、どの輸入元も、いよいよ我慢できなくなつてきたようです。幸い私たちは、このかん日本のメーカーと協力して必要な製品の独自開発を進めてきましたので、ドイツ靴への依存はほとんどなくなつています。ドイツ製でしか対応できない特殊なメディカル靴については当面影響を受けざるを得ませんが、それらについても早く国産化に着手したいものです▼今回から、飛山貴子先生が、東洋医学の観点からの「季節折々の健康管理法」を寄せて下さることになりました。飛山先生は、鍼・灸・経絡あん摩の施術によつて、病院治療での完治が難しい多様な患者さんたちへの長期にわたるケア活動や、高齢者や障害者への訪問リハビリなどに取り組んでおられます④

2007年8月

August

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 定休日	2 定休日	3	4
5	6	7 下條整形	8 定休日	9 定休日	10 無料相談	11
12	13	14	15 定休日	16 定休日	17	18
19	20	21 下條整形	22 定休日	23 定休日	24	25
26	27	28	29 定休日	30 定休日	31 夏休み	

10日 無料相談日 7・21日 下條整形

2007年9月

September

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 夏休み
2 夏休み	3 夏休み	4 夏休み	5 定休日	6 定休日	7	8
9 無料相談	10	11 下條整形	12 定休日	13 定休日	14	15
16	17	18	19 定休日	20 定休日	21	22
23	24	25 下條整形	26 定休日	27 定休日	28	29
30	9日 11・25日	無料相談日		下條整形		

2007年10月

October

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3 定休日	4 定休日	5	6
7	8	9 下條整形	10 定休日	11 定休日	12 無料相談	13
14	15	16	17 定休日	18 定休日	19	20
21	22	23 下條整形	24 定休日	25 定休日	26	27
28 臨時休業	29 臨時休業	30 臨時休業	31 定休日	12日 無料相談日 9・23日 下條整形		

2007年11月

November

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 定休日	2	3
4	5	6	7 定休日	8 定休日	9	10 無料相談
11	12	13 下條整形	14 定休日	15 定休日	16	17
18	19	20	21 定休日	22 定休日	23	24
25	26	27 下條整形	28 定休日	29 定休日	30	

10日 無料相談日

13・27日 下條整形