

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

* 10月27日(土)
~ 11月1日(木)、
1月8日(火)
~ 11日(金)は、
出張のためお休みです。

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
21	22	23 下條整形	24 定休日	25 定休日	26	27 臨時休業
28 臨時休業	29 臨時休業	30 臨時休業	31 定休日	23日 下條整形		

* 12月30日(日) ~ 1月4日(金)は、冬休みです。

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	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

2007年12月							December						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1							
2	3	4	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 冬休み	31 冬休み	9日 無料相談日		11・25日 下條整形									

2008年1月							January						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 冬休み	2 定休日	3 定休日	4 冬休み	5							
6	7	8 臨時休業	9 定休日	10 定休日	11 臨時休業	12							
13 無料相談	14	15 下條整形	16 定休日	17 定休日	18	19							
20	21	22	23 定休日	24 定休日	25	26							
27	28	29 下條整形	30 定休日	31 定休日									

13日 無料相談日 15・29日 下條整形

2008年2月							February						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2							
3	4	5	6 定休日	7 定休日	8	9							
10 無料相談	11	12 下條整形	13 定休日	14 定休日	15	16							
17	18	19	20 定休日	21 定休日	22	23							
24	25	26 下條整形	27 定休日	28 定休日	29								

10日 無料相談日 12・26日 下條整形

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

秋から冬の養生

秋は肺の活動に影響があらわれやすい季節です。

肺は主に呼吸器の働きを司っています。

カゼは東洋医学では「風邪(ふうじゃ)」といいます。首筋から肩甲骨の間には「風池」「風門」といった「風」のつくツボがあります。ここに風があたると風邪(ふうじゃ)が入り、風邪(かぜ)を引くといわれています。そこで、呼吸器系の風邪を引きやすい方は、首まわりや首筋をスカーフなどで覆うと風邪の予防になります。

また、肺は皮膚を司っています。

肺(呼吸器)の働きが正常であれば、皮膚は温度の変化にすばやく対応して収縮・弛緩します。逆に皮膚がカサカサだったり湿っぽいときは呼吸器の状態があまりよくないといえます。養生法としては、乾布摩擦などして皮膚を鍛えることで、肺の働きを活性化させ呼吸器を丈夫にします。

さらに、皮膚を鍛えると花粉症の症状の軽減にも効果があります。

肺の働きが悪くなると鼻に異常があらわれ、詰まったり臭いを感じなくなるといった症状が出ます。逆に皮膚を鍛えると肺の働きが活性化し、肺の働きが活性化していると鼻の異常はおこりにくくなります。

そのため、花粉症による鼻水などの症状も、皮膚を鍛えることによってかなり軽減されるのです。

ただし、その効果はすぐには現れません。2~3ヶ月ほど乾布摩擦を継続するとじわつと現れます。10月頃から始めるとちょうど来年の花粉症の時期に効果が現れるでしょう。

◆秋から冬にかけての養生法

1. 首まわりや首筋をスカーフなどで覆う。
2. 屋外に出て軽い運動をしながら外気を取り込む。
3. 乾布摩擦をする。腕と膝下だけでも効果はあります。毎日の着替えの際にサツと行うのもよいでしょう。布は化学繊維は避けましょう。



▼三年前に研究会の講師としてお招きされて以来お付き合ひさせて頂いている福岡県立大学の生涯福祉研究センターで、この度「足と靴の相談」を担える人材の育成講座が始まりました。私たちも十年の経験を生かしたお手伝いをさせて頂くことになりましたが、最初に受講を希望されたのは、幼児教育が専門の研究者、保健師、理学療法士、さらには高齢者や障害者の参加できる街作りに奮闘しているNPOの役員と、それぞれ専門の立場で地域福祉を担っておられる方ばかりです。このような皆さんが、「足と靴」についての正しい知識をもって「歩くための靴」の普及活動を行うことの意義は、改めていうまでもありません▼ドイツ輸入靴に替わる日本人のための靴の開発・生産で、このかん協力して下さっているのも、実は福岡県の方たちです。筑波大学の白木仁、足立和隆両先生のご協力を得て実証された、日本人のための標準インソールを装着した「日本人のための健康靴」の量産にも、本格的に着手して頂けそうです。さらに、様々な症状に対応できるメデイカルな靴の開発についても、実現の目処がついてきました▼福岡の皆さんの努力で、ドイツ整形外科靴技術の日本への定着に向けた、新たな一歩が踏み出されたようです◎