

# 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29日(金)、9月26日(金) ~ 29日(月) は、出張のためお休みです。**

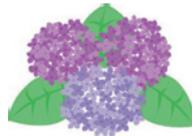
## 貴輪堂の養生訓

貴輪堂主宰・飛山貴子先生からの健康アドバイス

### 梅雨から初夏にかけての養生法

ヒトの体は約60%が水分です。その調整は主に尿や汗で行っています。多湿で気温がまだ低い梅雨時期は、汗をかきにくいため体内に水分が滞りがちになり、以下のような症状があらわれます。

- 頭や体が重い、だるい
- 食欲がない。口がネバネバする感じ
- 湿疹がでる
- 軟便あるいは下痢しやすくなる
- 神経痛や関節痛などが再発する



特に、胃腸があまり丈夫でない、お酒や味付けの濃いもの脂っこいものが大好きで呑み過ぎる傾向がある、神経痛や関節痛などを患ったことがある、普段から体力がなく疲れやすい、または手術や大病の後で体力を消耗している方は症状が強くなります。

### <梅雨の養生ポイント！>

- ・雨に濡れないようにする。濡れていないと思っても乾いた衣類に着替える。
- ・下半身を努めて温める。素足になるのはまだ早いです！
- ・適度にからだを動かして汗をかく。汗で体内の水分を追い出しましょう！
- ・冷食、夏野菜は避ける（ビールや冷奴も）。梅や根野菜、穀物を中心に。

### ここで夏野菜について。

野菜売り場ではトマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、スイカ等の夏野菜がすでにたくさん並ぶようになりました。夏野菜は体内に水分を保つ成分が多いので、汗をかいてからだ水分不足になる夏にはぴったり。

しかし多湿の梅雨時期に食べると水分が溜まり、むくみや冷えにつながります。水分過多のからだは、極端な言い方をすればプールに浸かっているような状態です。からだを相談しながら食べ始めましょう。

### <初夏の養生ポイント！>



- ・汗をかく。冷房下ですと汗をかかないと自律神経が乱れます。
- ・風に直接あたらない。扇風機や冷房からの風に素肌があたらないようにしましょう。
- ・夏野菜を食べる。血液を浄化し体内の代謝をよくします。

▼『青春の門』の舞台となった福岡・筑豊の地から、初めて「足と靴」についての講演依頼があったのは、ちょうど四年前のことでした。旧産炭地「筑豊」を「福祉用具の里」として活性化させたい、という強い思いを抱いた福岡県立大学の先生方の意向を受けて、「日本における足と靴の問題性」とその克服の可能性についてのお話をさせて頂きました。▼それから四年、地元・田川地域の雇用創出を目指した事業化の試みをはじめ、私たちの提起を主体的に受け止められた先生方の奮闘努力が継続されてきました。そして、その成果が、今、大きく花開こうとしているのです。▼地域活性化事業をサポートするために二年前に設置された「足と靴の問題性と福祉拡充に関する総合研究プロジェクト」での研究によって、未だ田川地域での事業化には結びついていませんが、「日本における足と靴の問題性」の克服への道筋が、ソフトとハードの両面から具体的に深められてきました。▼生涯福祉研究センターでの「足と靴の相談室」の開設という、おそらく日本の大学では初めての試みが、近い将来、新しい靴の開発とともに、福岡発の「足の健康啓発運動」として実を結んで行くことでしょうか。④

2008年7月 July

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

13日 無料相談日 8・22日 下條整形

2008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	2
3	4	5 下條整形	6 定休日	7 定休日	8	9
10 無料相談	11	12	13 定休日	14 定休日	15	16
17	18	19 下條整形	20 定休日	21 定休日	22	23
24	25	26	27 定休日	28 定休日	29 臨時休業	30
31					10日 無料相談日	5・19日 下條整形

2008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	2 下條整形	3 定休日	4 定休日	5	6
7	8	9	10 定休日	11 定休日	12 無料相談	13
14	15	16 下條整形	17 定休日	18 定休日	19	20
21	22	23	24 定休日	25 定休日	26 臨時休業	27 臨時休業
28 臨時休業	29 臨時休業	30			12日 無料相談日	2・16日 下條整形

2008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 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	

10日 無料相談日 7・21日 下條整形