

営業日のご案内

▷相談は原則として金・土・日

▷下條整形…下條整形外科(下妻市)への出張日

▷ご来店は、必ずご予約をお願いします

▷無料相談…会員外の方のための無料相談日

- * 11月25日(火)は、出張のためお休みです。
- * 12月26(金)~28日(日)は、出張のためお休みです。
- * 冬休みは、12月31(水)~1月3日(土)です。

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

2008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
	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	30	31 冬休み	12日	無料相談日 2・16日 下條整形	

2009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
				1 冬休み	2 冬休み	3 冬休み
4	5	6 下條整形	7 定休日	8 定休日	9	10 無料相談
11	12	13	14 定休日	15 定休日	16	17
18	19	20 下條整形	21 定休日	22 定休日	23	24
25	26	27	28 定休日	29 定休日	30	31

10日 無料相談日

6・20日 下條整形

2009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
1	2	3 下條整形	4 定休日	5 定休日	6	7
8	9	10	11 定休日	12 定休日	13 無料相談	14
15	16	17 下條整形	18 定休日	19 定休日	20	21
22	23	24	25 定休日	26 定休日	27	28

13日 無料相談日

3・17日 下條整形

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

秋の養生法



現存する世界最古の医学書「素問」の中では「秋の3カ月は『容平』
といて、ものの形が定まる季節。この時期の天地の気の特長は『収
れん』『冷え』。冷えを受けて肺の臓を冷やすることがないように。早く
寝て早く起きること。あれもこれもしたいと欲深くなったり、あれが
できなかったこれできなかったと悔やんだりせず、ゆったりと安らかな
気持ちでいるよう心がけること。」とあります。

気持ちのいい秋はゆったりとゆとりある心を養い、自然の時の流れ
に身をおき、ときには自然に触れて、実りの秋からの恩恵をいただきま
しょう。秋の穀物、イモ、カボチャ、根菜類などはこれから寒くなる季
節に体を暖めエネルギーをくれるものです。

ぶどうや梨などの果物は食べ過ぎないように気をつけて下さい。

秋は日中と朝夕の気温差が大きく、また湿度もかなり変化します。

この時期、呼吸器系の病気が多くなります。喘息やアレルギー性鼻炎
などは秋から初冬にかけて悪化する方が多いです。

喉や首筋を温めることも大事ですが、見落としがちなのがお腹。

東洋医学では肺は大腸と関連が深いと考えられています。実際、呼吸
器系が弱い方に下痢や便秘症の方が多いです。外側から温めるだけでな
く、冷たい飲み物は控え、体を温める食べ物を摂るようにしましょう。

<秋の養生ポイント！>

- ・早寝・早起き
- ・イライラせずに、ゆったりとして、おおらかな気持ちで過ごす
- ・軽い運動（散歩やラジオ体操など）をして、からだを気持ちよく動かす
- ・下腹部を温め、便の調子を整える



▼オープンから十二年になりました。干支の一巡の
意味についてはほとんど無知なのですが、私たちに
とっては、確かに二巡を感じる十二年目の一年間で
した▼ドイツ整形外科靴技術と出会い、日本人の
足と靴の問題性に気付き、この仕事を始めて以来
ドイツの技術を日本へ定着させるために、いつの日
か、ドイツ輸入靴に代わる日本製の靴が供給され
るようになることを願っていました。その願
いが、十二年目の今年、現実のものとなったので
▼私たちの思いを理解して下さい、日本の靴の常
識では考えられない幾多の問題に、安易に妥協す
ることなくチャレンジして下さった方々の努力に
よって、「ドイツ整形外科靴技術に基づいた日本
人のための多様な靴」を、日本人だけの力で供給
できる体制が整いました。技術的な問題はいま
でもなく、素材の入手から販売方法に至るまで、
従来の日本の靴とは全く別の物として新しいア
イデアを出し合って頂いた成果が、「歩行具として
の靴」という、当たり前ではあるが日本では新しい
コンセプトでの登場になりました▼これから始ま
る私たちの新しい一巡は、ドイツ輸入靴に依存し
ない仕事の確立への歩みとなることでしょう
④