

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

*** 3月23日(火)、5月18日(火)、6月29日(火)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

老化について -3-



老化について全3回でお話ししています。

前回までに、老化は坂道を下るように徐々に進行するのではなく、階段を下りるようにある時急激に進み、しばらくすると落ち着く、そして進行のタイミングも5年おき10年おきと規則正しく進むのではなく、1年後の次は10年後だったりと不規則にやってくるということをお話ししました。

では、そのように進行する老化とどう付き合えばよいでしょうか。

ポイントは2つあります。

1つ目のポイントは、前兆を見逃さないことです。

体調の変化は不規則にやってきますが必ず前兆があります。その前兆を見逃さないためには、からだを観察する習慣をもつこと、そして異常を察知できるようになることが大事です。

みなさんにおすすめしているのは、からだを動かす日課をつくることです。毎日体操をしたり歩いたり、短い時間で構いませんができれば同じ時間に行ってください。毎日同じ動作を行っていると、「今日はからだ重いな」とか、「最近ずっとやる気がおきないな」といった小さな変化を感じるようになります。そうすると自然と「どうしてかな」と原因を考えます。1つ2つ思い当たる原因が見つかるはずですよ。そうしたらまず自分でできる対処をちょっとやってみてください。それで改善すればあまり心配することはありません。しかし「どうも様子がいつもと違うぞ」と異常を感じた時は鍼灸や病院などに行き、からだを診てもらってください。

2つ目のポイントは、時期を待つことです。

第1回で老化の進行はずっと続くものではない、進んだり落ち着いたりを繰り返すとお話ししました。からだは常に自ら健康に保とうとしています。体調が悪くなるとからだの中では正常に戻そうと調整が始まります。老化が進んでいる時期は大事な調整期間でもあるのです。その調整が終わるとまた体調が落ち着く時期がやってきます。

体調が思わしくないと気分も落ち込みますし、もっと悪くなるのではないかと不安になる方もいらっしゃるでしょう。逆にまわりから励まされて頑張らないと、と思う方もいらっしゃるでしょう。しかし、あわてず焦らず無理せず過ごせば、からだを正常に戻そうという調整がスムーズにすすみます。旅行や新しいことを急ぐのは後回し。規則正しい生活をしてください。変化が終わる時期を待つということも大事なのです。

3回にわたり老化についてお話ししてきました。私は、老化は全て自然の流れと同じだと思っています。春夏秋冬それぞれに役割があるように、からだにも変化があつて当然、必要だから変化するのだと思います。老化と上手に付き合って充実した日々をお過ごしください。



2010年3月

March

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

12日 無料相談日 2・16・30日 下條整形

2010年4月

April

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

2010年5月

May

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 臨時休業	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	31			9日 無料相談日	11・25日 下條整形	

2010年6月

June

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 無料相談
13	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 臨時休業	30 定休日	12日 無料相談日	8・22日 下條整形	

▼福岡県立大学の人材育成事業に協力し始めて三年になりました。「日本人の足の保健」という観点から、足と靴の悩みに応えることのできる技術者を大学として養成する、という構想のもと、各種の講座が開催されてきました。一般市民向けの「啓発講座」をはじめ、私たちのような相談技術者を養成する講座などが、大学だけではなく、県内の自治体やNPOの要請を受けた出前講座の形でも行われています▼受講生が中心になって「昨年の秋に開設された大牟田の「足と靴の相談室くーば」には、一年間で「五〇〇名を越える人たちが相談に来られ、近隣の整形外科と連携のもと、多様な疾患や障壁に対処できる靴や足底板が提供されています。」「くーば」を運営するNPO法人「福祉でまちがよみがえる会」では、県立大学に継続して出前講座を要請し、多くの相談技術者の育成に努め、さらに多様な新事業の展開を計画しています▼県立大学の先生方の努力を支えられて、「福岡発の足の保健運動」の拠点が、大牟田に築かれようとしています。私たちの福岡通いも、まだしばらくは続きそうです④