

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

* 11月26日(金)~30日(火)は、出張のためお休みです。

* 12月31日(金)~1月3日(月)は、冬休みです。

* 3月1日(火)は、出張のためお休みです。

2010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
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 臨時休業				

2010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 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 冬休み	

10日 無料相談日

7・21日 下條整形

2011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 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	31				9日 無料相談日	11・25日 下條整形

2011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 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				12日 無料相談日	8・22日 下條整形

2011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 臨時休業	2 定休日	3 定休日	4	5

貴輪堂の養生訓

鍼灸師・あん摩マッサージ師
貴輪堂主宰・飛山貴子先生からの
健康アドバイス

お風呂が痛みを誘発する?!

ようやく猛暑が過ぎ去り、気持ちの良い秋がやってきました。

これから気温も下がり、入浴が楽しみな季節となりました。寒い時や疲れた時にお風呂に入るとからだもこころも楽になりますね。

さて、みなさんは肩や腰などが痛い時はどうされていますか？

とりあえずお風呂に入って温める、という方は多いと思います。

しかしその「お風呂」が痛みを誘発する場合があります。



お風呂でからだが温まると何が起るのかというと、からだの深部温度が上がって脳から「熱いぞ、からだを冷やそう」という指令がでて、毛孔が広がり汗が出はじめます。体表からどんどん熱を放散してからだを冷やすのです。

お風呂からあがるとうっすらと汗をかきますね。気分は爽快になるかもしれませんが、その汗で筋肉は急速に冷やされていくのです。そうすると強い痛みがでてきてしまいます。

入浴後に汗はかかないと思っている方でも、毛孔は開いていますし、少しの発汗はありますので、やはり冷えてしまいます。また、入浴後すぐにふとんに入って眠ってしまう場合は、朝方、体温が下がってきたところに痛みがでて、目が覚めたら痛くて起き上がれないという状況になります。

そこで、痛みがあるときに、痛みを誘発しないお風呂の入り方をお教えします。

- 1、長湯をしない。シャワー程度、さっと湯船につかる程度にしましょう。
- 2、あがる際に、水で濡らしたタオルで全身を拭く。足に水をかける。
- 3、あがったらすぐに体をよく拭く。足の指の間まで。
- 4、汗をすぐに吸収できるよう長袖、長ズボン、靴下を着用(厚着の必要はありません)。

入浴後にクーラーの前にいるなどもつてのほかです！

朝方に痛みがやすい方は、入浴後、からだのほてりがとれてから布団に入るようにしましょう。

一番のおすすめは、足湯です。何度かこのコラムでもご紹介しましたが、足湯のよいところは、全身の血行をよくしながらも、からだの深部温度はそれほど上げないので、からだを冷やすほどの汗をかかないのです。

痛みが続く、どうもよくならないという場合は、お風呂の入り方を変えてみてください。「温めるとよい」というのは間違いではありませんが、温め方を誤るとかえって痛みが増幅する場合がありますのでご注意ください。

▼毎回ニュースの遅れの言い訳で申し訳ありません。ドイツ輸入靴に依存しない国内での生産体制作り、そして、それらの靴を個々の症状に合わせて提供できる技術者の養成活動等々…。必ずしも「足と靴の相談室」としてのエルデの直接の業務とは言えない仕事が増大し、どうしても事務仕事にシワ寄せがきて、会員の皆様にはご迷惑をおかけしています。とはいえ、これらの事業の発展無しには、会員の皆様により良い靴を継続的に提供するという、エルデの本来の業務の遂行も不可能になりますので、何としても我がこととして取り組んでいこうと思います▼私たちが講師として招聘されている福岡県立大学の「足の健康講座」が昨年到现在に続いて開催され、医師を含めた医療・福祉従事者も多く受講し、大変好評でした。医療や福祉に関わる方たちの「足と靴」への関心の高まりが、私たちの仕事の広がりにとって何よりも大切ですので、県立大学が核となった福岡での取り組みの成果が期待されます▼私たちのオリジナル・インソールを生産する工場が、来春のオープンに向け大牟田に開設されました。二〇二二年は画期的な年になりそうです④