

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

* 5月6日(火) ~ 9日(金) 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

春の養生法



春(2・3・4月)は万物が芽生える「生」の時に、冬の間隠れていたすべてのものが芽を出し活動的になり始める時期です。陽気の多くなる時期でもあります。人体も春の「生」の気に応じて陽気が多くなり活動が盛んになります。春の時期に相応する養生ができていれば何事にも積極的になれる時期なのです。

しかし、本来陽気を蓄えるべき冬の間仕事などで激しく活動して陽気を使い過ぎて消耗していたり、春の気に逆らってじっと沈んだ状態していると病気になる。木の芽時になると神経痛や皮膚病、アレルギー、生理不順になる人がいます。あるいは、体がだるい、のぼせる、眠れないなどと訴える方は、冬の養生が不足しているか、春の気にあわせた活動を行っていないと考えられます。

では春はどのような点に気をつけて過ごせばよいのか。
ポイントは2つ。

(1) 早起き

(2) 適度な運動

早寝早起きを心がけ、朝、公園や庭を歩くなどゆったり身体を動かし、天地間の陽気を胸いっぱいに取り込むことが大切です。心身ともにのびのびとした気持ちで活動するのが、春気に応じるよい方法です。

イライラしやすい気持ちが落ち着かない方は、体を動かし過剰な陽気を発散させましょう。体がだるいなど陽気が不足している方は、軽く運動して体内に陽気を造るようにしましょう。この時期に活動しないと陽気が沈んだままで、5月頃にはすっかり消耗してしまい、いわゆる『五月病』にかかったり、夏になっても汗が出ず冷え症の状態になってしまいます。

花粉症の症状が辛い、体がだるいと言って家に閉じ籠っていると、いつまでも不調な状態が続きますので、春の養生をしっかり行いましょう。



スニーカーが入荷しました

オーダーメイドの足底板を入れたら 足にぴったりのマイシューズ!
さあ 春の陽気の中へ!!

*ウォーキングに最適な、しっかりしたつくり レディース ¥12,600 メンズ ¥13,650

*トレーニング、ランニングなどスポーツ用に最適な レディース メンズ 共 ¥12,075

▼昨春頃に「古紙一〇〇%の印刷用紙がなくなりそう」との情報があり、エルデが使っている印刷用紙について製紙メーカーに確認したところ、「この製品は継続生産するが古紙が不足して全体に生産が難しくなっている」とのこと。「コピー用紙には『再生紙』が潤沢なのになぜ?」とは思いましたが、まさか偽装品が出回っていたとは…▼今回改めて、インク共々偽装がなかったことを確認しましたが、いつまでこの紙を使うことができるかは不透明です。私たちが古紙一〇〇%再生紙と大豆油インクを使い始めた頃は、まだそれが珍しく入手も大変でしたが、普及が進み需要が増えると、今度は偽装品が出回り、本物の入手がまた困難になるといわれています。▼いまや偽装品の氾濫が常態化した日本社会で、エルデの靴や足底板の提供までが、それに抗する仕事になってきたと感じる昨今です。しかし、そんな中で、私たちと同様に本物を作ることの当然のこととしている人たちがいることも間違いありません。久留米の崎村さんたちも、まさにそういう人たちです。▼靴へらをお願いした横溝創さんは、木や鉄など、身の回りの素材でユニークな家具などを制作されている新進気鋭の造形作家です。六月には、益子STARNETでの個展が予定されています。④

2008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	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	31			9日	無料相談日 11・25日 下條整形	

2008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	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	13日 無料相談日 8・22日 下條整形		

2008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 定休日	2	3
4	5	6 臨時休業	7 定休日	8 定休日	9 臨時休業	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	31

10日 無料相談日

13・27日 下條整形

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