

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

* 2月24日(火)~26日(木)は、出張のためお休みです。

* 4月21日(火)は、出張のためお休みです。

貴輪堂主宰・飛山貴子先生からの
健康アドバイス

貴輪堂の養生訓

春の養生法



春の養生の季節がやってきました。

立春が過ぎ、日に日に日差しの明るさが増してきています。動きにくかったからでも外界の光に誘われて外出したくなる季節です。

春は「生」の季節。冬の間眠っていたものが一斉に芽吹く季節で、からだは冬の「蓄えモード」から、春の「活動開始モード」へと切り替わる時期です。具体的には冬の間蓄えていた脂肪をエネルギーに変える作業が始まります。春に向かって自然と新陳代謝が活発になり、体力ややる気がぐんと上がります。

ところが、うまく新陳代謝が行われないと、春になっても一向に体調が上向きになりません。からだが重い、眠い、ヤル気がおきない、頭痛がする、足が冷えるといった症状が表れます。

そういう症状がある方の＜春の養生ポイント＞は3つ。



1. 食事は腹八分目

胃の中に食べ物がいっぱいでは、なかなか蓄えた脂肪が消費にまわりません。特にパン・イモ・おかき・クッキーなどの乾き物、油物、甘い物は食べ過ぎに注意してください。

2. 軽めの運動

代謝を促すにはからだを動かすのが一番。集中的に行うのではなく、毎日少しずつ行うのが効果的。20分程のウォーキングから始めましょう。

3. 足を温める

からだ切り替わる時期は自律神経が乱れやすく、まだエネルギーが隅々まで行き渡らないので手足が冷えやすいです。足湯をしたり、足にお灸をしてみてください。冷えの自覚がなくても毎日続けるとぐっと症状が緩和されます。お灸は外くるぶしの前や下あたりの窪んだ所にすててください。

▼AMSTWの靴が大変好評です。エルデ同様シヨットさんから技術を学んで、ドイツ健康靴をたくさん販売されている方達からも、「ドイツ靴を越えた画期的な日本人のための健康靴」との評価を頂き、たくさん注文が来ます▼ドイツ健康靴は、確かに機能性の点では間違いありませんが、私達たちにとっては問題がないわけではありません。何よりも、ドイツ人のために作られたものだから、フットベッド(中敷)の形状が日本人の足の骨格に合っていないだけではなく、革が厚く素材が固い等、繊細さを求める日本人のニーズに対応していない点が多々ありました。加えて、近年、ドイツ社会の変化のためか、品質的にも首を傾げられるものが見受けられるようになってきました▼私たちが開発した、ドイツ整形外科靴技術に基づく「日本人のための歩行具としての靴」が、ドイツ輸入靴に代わる健康靴として注目されることは間違いなさそうです。「福祉の靴技術社(AMSTW)」の靴が、足部・脚部の疾患・障碍でお困りの方だけではなく、いまや「国民病化」した多様な下肢異常でお悩みの多くの方たちの生活を改善し、日本社会の福祉拡充に貢献することを願っています④

2009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 下條整形	4 定休日	5 定休日	6	7
8 無料相談	9	10	11 定休日	12 定休日	13	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
29	30	31 下條整形	8日 無料相談日 3・17・31日 下條整形			

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

10日 無料相談日 14・28日 下條整形

2009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	6 定休日	7 定休日	8	9
10 無料相談	11	12 下條整形	13 定休日	14 定休日	15	16
17	18	19	20 定休日	21 定休日	22	23
24	25	26 下條整形	27 定休日	28 定休日	29	30
31					10日 無料相談日	12・26日 下條整形

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