

ニュースレター

～2016～

2016年
8月

大田整骨院

阿久根院便り

～NO45～



当院でも、対応が難しい患者様を
スポーツ障害の第一人者の先生に
ご紹介できます！



7/23(土)に、肘関節疾患についての講習会をしました。講師は、鹿児島市鴨池にある今村病院分院のスポーツ整形外科主任部長、濱里裕次郎先生。

スポーツ整形の分野では、第一人者の濱里先生(左)と**大田院長**先生です。当院からは、大田院長・宮城先生・桑原先生・松元先生が参加。とても有意義な講習会でした。

これからも、より患者様の痛みをとるためにスタッフ一同がんばっていきますが、万が一、当院でも治療の難しい症状だった場合は、安心して今村病院分院をご紹介できますので、おまかせください。



*松元先生・桑原先生
宮城先生も参加



*プロジェクターを使って勉強中

阿久根院に来院中

インターハイに出場します



昨年から阿久根院に通っている、出水中央高校陸上部の國本尚希くんが、先月開催された南九州大会で、3000m障害で4位になりました。岡山で開催されるインターハイに出場決定です。國本くんは、当初、熊本県津奈木町から往復2時間の道のりをお母さんの運転で通っていました。中学生の頃から、膝の痛みで困っていました。熊本県の病院や整骨院など行ってみましたが、どこでも治らなかったそうです。それが、大田整骨院に通い始めて、2ヶ月あまり！完治しました！！これからも、メンテナンス治療等でも、精一杯応援します。がんばってください。

阿久根院・鹿児島院に来院中

九州大会に出場します

足と腰の痛みのため、4月から治療を始めた川内中央中学校の田畠穂乃香さん。

7/24(日)に開催された、県中学校総体陸上競技大会で

100m走では3位、100m×4のリレーでは2位になりました。リレーでは田畠さんがアンカーで走り、一人抜いて2位



でゴール！九州大会への出場を決めました。試合当日は、何本も走ったのに、調子はとてもよかつたそうです。

お母さんも治療の効果だと喜んでくださっていました。九州大会もがんばって





気をつけましょう！
こんな症状が出たら
夏バテ かも？

・・予防・対策は・・



栄養価の高い食品をバランスよく食べる！

あまりに暑いと、冷たい麺類などの食事や冷たい飲み物ばかりとなってしまいがち。その結果、必要な栄養が不足、エネルギー不足でだるくなりやすく、また胃腸の働きも悪くなり食欲不振に。

良質のたんぱく質・高エネルギー・高ビタミンの食材を。

*うなぎ・疲労回復に役立つビタミンB類、体の免疫力を高めるビタミンAが豊富。



*肉・赤みの肉を焼いたものや、特にビタミンB1がとれる豚肉でしょうが焼き・
ヒレカツなどおすすめ。



*魚・できれば赤い色素をもつ、きんめだい、桜えび、いくらなど。



小腹がすいたときなど、コンビニの紅サケのおにぎりはお手軽でおすすめ。

*外での仕事のあとなど、紫外線をたくさん浴びた時は、ビタミンCを多く含む食品を。・タンドリーチキンなどおすすめ。



*疲労回復には、玄米・豆類・ねぎ・山いもも有効。



*食欲がない時は、酸味があるものや辛いものなどで食事の工夫を。

★ 冷房の効いた場所に行く時は、長ズボンを着用、上着を持っていく！



*高温多湿の状態が続くと、体温調節がうまくいかなくなったり、室内外の温度差により、自立神経がおかしくなり、体力や免疫力が消耗し、夏風邪にかかりやすくなってしまいます。

★ ぐっすり眠る！

熱帯夜が続くと、寝つきが悪かったり、眠りが浅く、昼間の疲れがとれず、どんどんたまって夏バテの原因となります。目安28度くらいにして、エアコンのタイマーを利用したりして上手に使い、ぐっすり眠りましょう！ *頭部、首の後ろの部分を



*エアコンを自分で調節できるときは、室外との差が、5度以下になるようにこまめに調節を。

*夏かぜ・せきやたんは出ないが、のどの強い痛みと下痢がおこりやすい、そうです。

★ 長時間、直射日光の水分が、下にいた時は、不足気味になっています。スポーツドリンク

や経口補水液で水分とミネラルの補給を。

★ サプリメントやドリンク剤を活用しましょう

疲れやだるさには、ビタミンB1、B5、B12など入っているものを。



★ 足の裏のツボを押してみる

自律神経の働きが良くなる足の裏にある「湧泉」が有効。人差し指と中指の骨の間の少しくぼんだ所にあります。

(注) 夏バテ状態が続くようなら、他の病気も考えられるので、病院を受診しましょう！

～発行～

大田整骨院 阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは 0996-73-3391

ホームページ www.ota-seikotuin.com/

