

朋和カイロフォーラム
JAC認定治療院

2012年
夏号

発行所 〒461-0022 名古屋市東区東大曾根町13-1 Tel 052-935-6788
 フリーダイヤル 0120-131-007 http://www.howa-c.com

院長「ドデスカ!」(メ〜テレ)に出演



あせだくの院長!

今回のドデスカ出演にはとても多くの方々に観てもらおう事が出来てうれしかったです。郵便配達の方からも”見たよ”と声をかけてもらいました。

去る6月6日東海テレビの朝の番組ドデスカに出演させていただきました。最近多い五十肩についての質問でした。“なで肩が特に四十肩五十肩に多いのはほんとですか?”との質問に始まり家庭でできる手軽な対策の話をさせていただきました。アイロンを使ったりゴム輪を使ったりの2時間あまりの撮影に皆さん真剣な録画撮りでした。

とてもチャーミングなアナウンサーの金沢歩さんに院長デレデレでした。



8月12日～15日はお休みします

8月	12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)
	休診	休診	休診	休診	院長診察



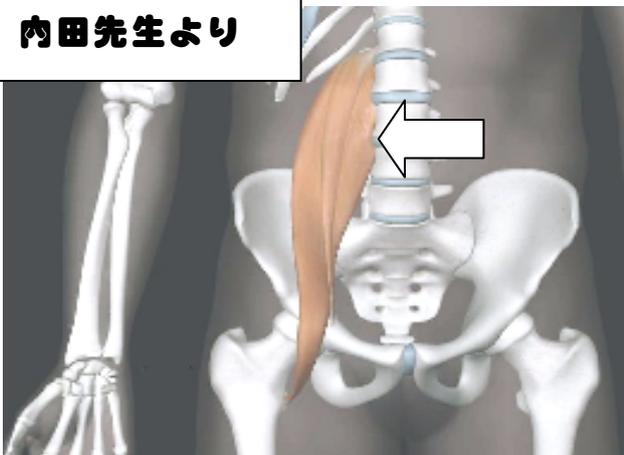
ロンドンオリンピックが始まって、毎晩日本の侍達を応援してすっかり寝不足が続く内田です。

さて、先日初めて日本に1個目の金が獲れました。おめでとうございます。私が関東にいた時、帝京大学の柔道部にトレーナー兼治療に毎週行っていました。実は、そこで松本薫選手もよく診ていました。

あまり知られていなかった選手ではありますが、彼女は日本獲得金メダル歴代100個目の選手でもあるのです。知っている選手が、がんばっている姿を見るとうれしく思います。

(写真 ロンドンオリンピック柔道57kg級金メダリスト松本薫選手)

内田先生より



これからお盆に入り、何かと車や新幹線等で出かける機会が増えるかと思いますが、長時間の座った姿勢からの体位変換の際には十分ご注意ください。

日頃、お仕事で座った姿勢や立った姿勢など多くの方が偏った生活をされていると思います。それにより、関節には左右差が生じたり、硬さを帯びたりします。また、筋肉には柔軟性が失われたりします。特に上の絵の大きな大腰筋と言われる筋肉に生じやすい。この筋肉は、椎間板、腰椎の前面また横から脚にかけて腰全体に付いている為、腰痛の原因にも大きく関わっています。

これから長時間のお出かけを予定される方、定期的な休息、ストレッチを行うようにしてください。

暑中お見舞い

申し上げます

炎暑ことのほか厳しい中、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。この暑さはまだしばらく続きそうです。皆様くれぐれもご自愛くださいませ。

平成二十四年 盛夏

朋和カイロ 一同

わいがや・わいがや・わいがや

- 年取ったせい今年夏は事のほか暑さを感じますが皆様いかがお過ごしでしょうか○ロンドンオリンピック真最中ですが寝不足から夏バテには十分注意しましょう
- 高木監督率いるドラゴンズ毎日新聞を見るのが楽しみです院長も88番ユニホームを着て時々応援に出かけていますよ～
- 院長最近手に入れた86すっかり気に入って時間さえあれば乗り回しています
- カイロで夏バテを乗り切りましょう……