

クリニックレター 2017年4-5月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

「肩がこる」「頭痛がある」と訴えられる患者様を拝見すると、腰や肩、あるいは背中などのラインが微妙に歪んでいるケースが多くみられます。また、ご本人は、「ふらつき」や「めまい」と思っておられていても、実は、腰のバランスが悪いためにまっすぐ歩けない、ということが原因だったりするケースもあります。他にも、「原因のわからない疲れ」や「胃や腸の具合が悪い」「冷え症」「ストレスを感じやすい」など、さまざまな症状が、「姿勢の歪み」と関係している場合があります。

この「歪み」は、長い間の生活習慣で出来上がったものが大半であり、自分でも気がつかないうちに、体の調子に影響を与えているのです。

「歪み」を直す方法には、まずは「ストレッチ」があげられますが、単に「部分的な筋肉をのばす」というだけでは、効果がありません。なぜなら、人間の体は、骨（骨格）と筋肉が頭の先から足先まですべてなんらかの形でつながっており、そこに、脳の指令や自律神経などが関係して、実に微妙なバランスを保っているため、単純に「伸ばす」という動作だけでは、体が言うことを聞いてくれないのです。

この複雑な「骨格・筋・筋膜」を調整するためには、様々な筋肉を「緩めたり伸ばしたり」（南風と北風のように）してやる必要があります。

そのための一つの有力な方法として、「足助式医療体操」という体操があることを知りました。この体操は「足助次郎氏(1901-1986)」が考案した体操法で、「足首回し」などの簡単な運動を続けることで、さまざまな症状に効果があるとされています。

精神科の名越康文氏や、私の友人の漢方医など、医師のファンも多く、健康雑誌などでも特集が組まれたりしています。私もこの体操法を実践してみても、簡単な体操なのに非常に理にかなっているなあ、と感動して、是非、当院の患者様にもご紹介したいと思うようになりました。

また、このクリニックレターで、昨年12月と今年の1月号に、サルコペニアとフレイルについて書かせていただきました。当院でも、ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動を日常生活に取り入れておられる方が多くおられますが、自己流での筋トレではせっかくの運動が怪我につながることもあり、正しい指導のもとにおこなう必要があります。

そこで、「中高年のための自宅でできる筋肉トレーニング」(裏面に続く)

というテーマで、ご自宅で、気軽に見て実践していただけるDVDを、整形外科医と共同で作成中です。

今回、このDVDの完成時期にあわせて、前述の「足助医療体操」を当院の患者さんと一緒に学び、体験する会を企画しました。

是非、ご参加ください。

「中高年のための自宅でできる筋肉トレーニング」 DVD完成記念

体とココロを緩めるための医療体操教室

あすけしきいりょうたいそう

-足助式医療体操体験会-

開催日時：平成29年6月17日(土曜日)15時30分～17時30分

場所：「エビータの森」大ホール

〒662-0832 西宮市甲風園1丁目8-11(阪急西宮北口徒歩3分)

主催：(医)岐黄会 西本クリニック 共催：大阪漢方医学振興財団

参加費：無料 定員：25名

募集期間：5月31日まで

内容：

①「中高年のための自宅でできる筋肉トレーニング」
DVDのご紹介

②足助式医療体操の実際を学ぶ

指導：中本かよ先生(大阪漢方医学振興財団理事長)

足助式医療体操認定講師

*体ほとんど負担のかからない体操法ですので、多くの方にご参加いただけます。

*参加希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。また、その場合は今後複数回の開催も予定しています。



「エビータの森」大ホール

院長外来の休診及び代診のご案内

4月24日(月)5月1日(月)2日(火)の院長外来は休診とさせていただきます。

4月25日(火)27日(木)28日(金)は田川医師が代診いたします。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場での長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。