

2022年1月号
January

瓦版

月刊院内新聞



謹賀新年

～今年のテーマは「飛躍」～

明けましておめでとうございます。本年もじゅん整骨院を何卒よろしくお願いいたします。

さて、今年の当院のコンセプトは「飛躍」。
“進化する整骨院”として、これから1～3年はこれまで以上にそのスピードを加速していこうと思います！

2022年実行リスト

私はいつも年始に「今年の目標」ではなく、**実行すること**を決めています。今年は「飛躍」というコンセプトのもと、以下のことを実行しようと思います。

まず、4月からはこれからのじゅん整骨院を支えていく新しい2名の**柔道整復師が入職予定**となっているため、1-3月期にスタッフの**教育システムの改善**とスタッフの**評価システムの改善**を図り、4月より早速運用を開始していく予定にしています。

教育システムと評価システムを運用することで、スタッフを効率的に育成できるとともに、できるスタッフが評価され、モチベーションが向上。結果的にさらに**質の高い施術**を提供することができるようになります。

そして2月からは、必要に応じて**エコーガイド下での施術**を開始します。エコーで患部を確認しながら施術することによって、アプローチの精度が高まり、より高いレベルの技術提供ができるようになります。

8月には（予定）、腰痛を根本から改善し、再発率を低下させることのできる**機能改善プログラムをバージョンアップ**します。

さらにまだ未定ではありますが、2月から導入するエコーをさらにもう一台追加導入し、スタッフもエコーガイド下

で施術ができるようにしていこうと考えております。そして最終的には、**柔道整復師一人に一台のエコー導入**を目指しています。

他にもスタッフの知識、技術レベルアップのための定期的な**院内勉強会の実施**、**臨床実習指導者資格取得**、**プロテインアレンジレシピ集の作成**などなど…。今年もじゅん整骨院は進化します！

オミクロン株は大丈夫？

新型コロナウイルスが猛威をふるい始め、はや2年。日頃のマスクや手指消毒など生活スタイルが大きく変わりましたね。最近では、オミクロン株が日本にも入ってきて、今後の動向が気になるところです。

このようなことから昨年は**最新の空気清浄機**を導入しましたが、昨年末からは**光触媒スプレー**を手すりや患者さんの触れる部分に塗布しております。

治療薬も開発され、徐々に感染予防対策への関心が薄まってきているようですが、**当院では引き続き感染予防対策を継続**していきたいと思っております。

え？なにこのギブス???

なんか短くない？

ってか、紫じゃん！

青色もあるんだって！

しかも柔らかいらしいよ！

お風呂にも入れるって！



先月の院内新聞で「じゅん整骨院のすごい固定」の中でお伝えした「ソフトキャスト」。

通常の白色以外に**紫色と青色**を昨年12月にアメリカから取り寄せました。日本では取り扱いのないカラーで、おそらく**当院が日本で初めてカラーソフトキャストを使用したもの**と思われます。

ギブスのマイナスイメージを少しでも変えて、患者さんに喜んでもらえると思います！

車腰痛

これで解決!

旅行や里帰りなど車で長時間の移動をすると、腰が痛くなりやすいです。僕は実家が東北のため長時間の運転をよくするのですが、車の運転で腰が痛くなったことはありません。その理由は…

実は車の運転で腰痛になる大きな原因はシートポジションで、僕はシートポジションをうまくとることができているからです。実際に私が実践しているシートポジションを患者さんにお伝えさせていただいた結果、腰痛が楽になったという声もいただいております。ということで今回は、佐々木が実践するシートポジションについてお話しさせていただきます。

クッションを装着しない
まず初めに、シートにクッションを装着している場合は外してみてください。装着した当初は楽だったかもしれませんが、クッションが原因で腰痛になりやすくなる可能性もあります。

そもそもシートは各メーカーが体に合うように設計していて、数々の調節機能があるため、そもそもシートにクッションは必要ないと考えられます。

隙間をつくらない

運転中はペダル操作や衝撃で、シートとお尻の間に隙間ができやすいです。この隙間があると、骨盤が後ろに倒れて姿勢が崩れ、腰が痛くなります。つまり、シートとお尻の間に隙間がでないようにシートを調整することで骨盤が立ち、姿勢を正して座っている状態になるため、腰が痛くなり

くくなるのです。

全身に力が入っていないか?

運転中、全身に力が入っていると体は疲労します。特に腹筋や肩・背中周りで、ここに力が入っている場合は、**背もたれの調節**が合っていない可能性があります。

運転中、体はある程度リラックスして運転できるはずですが、ハンドルを持った時に全身に力が入っていない、シート全体に包まれていると感じる位置が背もたれのベストポジションとなります。

佐々木が実践しているシートポジションにすると少し窮屈な感じがすると思います。でもその結果、腰の痛みを回避することができ、今のシートポジションが正しいかわからない場合は佐々木にご相談ください。時間に余裕があれば、実際にシートを調節させていただきます!

＼オススメのお店とスポット！



世界最恐の絶叫マシンが多数ある「鷲羽山ハイランド」

ここは何かのトレーニング施設かど激しいさほどの階段と絶叫マシンで有名な、岡山人なら誰でも知っている鷲羽山ハイランド。久しぶりに行ったけど、ここではもう楽しめない年代になってきたこと、痛感しました。だってあの坂とあの階段です。もう無理ですね(´_`)それにしても、あのスカイサイクルってのは、ほんとにやばい

ですね。ギコギコ言いながらあの最終カーブを曲がるときは恐怖です。

他の遊園地に比べて正直古いし、しょぼいけど、岡山人なら一度は行ってみたいほうがいいですよ。

営業時間や料金などの詳細はホームページにてご確認ください。▷



～ Information ～

超音波治療器が最新に!

じゅん整骨院は今年で開業13年を迎えますが、開業当初から活躍していた物療機器もまだまだ現役で使えているもの、日進月歩の技術革新によって、アップデートが必要になります。

そこで今回は、**超音波治療器**と**ハイボルテージ**という**高電圧治療器**をアップデートしました。これまでよりも格段に性能は高まっているので、高い効果を期待することができます。

今後も物療機器だけでなく、他にもたくさんアップデートしていき、より良い施術を提供していこうと思います!



○超音波とハイボルテージを一台の治療器にまとめ、さらにその性能も高くなりました!

院長の独り言…

今年4月から新しく柔道整復師が2名入籍予定です。3月のはじめに国家試験があるのでそれまではドキドキです。私も4月までにはいろんな準備が必要なので、スピーディに進めていなくては…

あ、それと、今月末か2月からはいよいよエコーガイド下の施術を始めるので、これからもっともっと勉強してよりレベルの高い施術を提供していきたいと思っています。

いやー、今年もじゅん整骨院の成長が楽しみです(´_`)

院長、教えて! よくある質問 Q&A

質問: いつもと違うところを見てもらいたいですけど…

回答: その場合は、「診察」のご予約をお取りください。受付でご予約される場合は、いつもと違うところが痛くなった旨をお伝えいただき、ネットからご予約される場合は、メニューのところで「**遠診**」を選択していただきご予約ください。

なお、ネットからご予約される場合には、コメント欄がありますので、そちらに症状などを書いていただきます。

ネットからの予約がよくわからない場合は直接お電話にてご予約ください。



2022年2月号
February

瓦版

月刊院内新聞



のぼせ

なぜ頭の上にタオルを乗せるのか？
意外と知られていないその医学的な理由とは？

寒い日が続くこの時期、お風呂でゆっくり温まるのが至福の時です。でも、「体を芯まで温めるためようとゆっくり湯船に浸かっていたら**のぼせた**…」そんな経験をしたことはありませんか？今回はこの「のぼせ」について調べたので、皆さんと共有したいと思います。

“のぼせる”とは？

実は「**のぼせる**」という症状は、**軽度の熱中症の状態**です。入浴による急激な体温上昇や発汗による脱水によって頭がボーッしたり、顔や頭が異常に熱くなる感覚をのぼせといいます。

“のぼせ”の意外と怖い症状

入浴の後半、長く湯船に浸かっているときに起こるのが発汗による**脱水症状**です。湯船から上がってから数秒から数分以内にめまいやふらつき、立ち眩み、倦怠感、軽い意識障害が出現します。

高温のお湯に浸かったら頭痛や吐き気、動悸が起きるのは急激な血圧上昇や体温上昇による症状です。

冬の寒い季節では入浴後に寒い空間に移動することもあります。この時に急激な血圧低下が起こり、いわゆる**ヒートショック**が引き起こされると、**心筋梗塞や脳梗塞**といった**重篤なことになる可能性がある**ので**注意が必要**です。



その原因と
対処法とは？

のぼせた時の対処法

めまいやふらつきなどの症状によって転倒する可能性もあるので、**無理に動かず座ったり横になったりして安静にしましょう。**その後、手足を冷やすなどしてゆっくり体温を下げ、汗で失った**水分とミネラル**を補給し、回復するのを待つようにしましょう。

のぼせないための予防法

のぼせる条件は、42度を超える高温のお風呂への入浴、30分を超える長湯、入浴前・入浴中の水分摂取不足、汗による脱水・ミネラル不足、自律神経の乱れ、入浴前のアルコールの摂取などの条件が重なるとのぼせやすくなるので、**①入浴前のアルコール摂取は控える、②入浴前後に水分摂取をする、③入浴中は休憩を挟む。**とこの3つは意識しておきましょう。

また頭に熱がこもるとのぼせるリスクが高まるので、**水で濡らしたタオルを頭にのせることも効果的**です。

まだまだ寒い日が続きます。入浴時間がついつい長くなりがちですが、体調に合わせて無理のない入浴を心がけましょう！

NEWS

微弱な電流が組織修復を促進！



見た目はピッ○エレキバンにそっくりですが、水に溶けると電気を発生させる新技術を採用し、局所に微弱な電流を発生させることができるものです。しかも**3日間もその効果は持続**します。

で、何がいかというと、微弱電流によって**組織修復を促進**したり、**筋肉の異常興奮を抑制**したりします。また**腫れの改善や痛みの抑制に効果的**とされています。当院では、**県内でもいち早くこの**

パッチを導入し、患者さんへの貼付だけでなく、販売もしておりますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。

イメージ



電解質に水を加える心電図パッチ→電流に導かれて1ヶ月間から1ヶ月間まで持続します。

整骨院の かかり方と 注意事項

保険適応？ 適応外？

整骨院で保険適応となるのは骨折、脱臼、捻挫、肉離れ、打撲です。発生原因がはっきりしている慢性に至っていないものが保険適応となります。一方で肩こりなどの慢性的な症状は保険適応外となります。

他の病院や整骨院と併診

基本的に整骨院に通院中、他の病院や整骨院を受診することはできません。※保険適応の場合

ただし、当院からの紹介状を持って他の医療機関を受診する場合や、当院と連携している場合はこの限りではありません。

別の場所が痛くなったとき

いつもと違う部位が痛くなった場合は、診察の予約が必要となりますので、お電話もしくはWEBから「**追診**」でご予約ください。

もちろん、急に負傷した場合でもご来院の前に連絡をいただけますと、空いている時間をご案内させていただきます。

骨折の場合、、、

骨折した場合でも当院を受療することが出来ます。必要に応じて画像検査を行いギプス固定をすることもあります。その後は、専門の医療機関へ紹介させていただきます。連携しながら施術をおこなっていきます。

ただ、骨折した際、最初に病院にかかった場合は、医師の同意がなければ当院で施術を受けることができませんのでご注意ください。詳しくは院長までご相談ください。

加入保険のご確認を！

不慮の怪我などにより病院や整骨院に通院した場合、〇〇共済、〇〇保険などの各種傷害保険を請求することができます。保険請求にあたり**診断書が必要**となる場合がありますので、ご希望の方は受付にて申し出ください。

こんな症状は当院へ

ざっくり腰、寝違え、骨折、ヒビ、足首の捻挫、交通事故によるむち打ち、肩の脱臼、突き指、肩関節の痛み、子供の肘の脱臼、スポーツによる各部の負傷等をはじめ、どこに行っても原因がわからない、良くならないとお悩みの方はまずは当院までご相談ください。

＼ オススメのお店とスポット /



「麺屋 咲」

飲み屋街から少し離れたところにあるラーメン屋さん。基本となる味は豚骨醤油で、その他に濃い、魚介系、激辛と4パターンのラーメンを選ぶことができます。このお店のおすすめは何といっても「**トロトロチャーシュー**」さらに大きな角煮もあり、ボリューム満点!!今更食べたのは激辛系の「豚骨火山」。辛さの中に豚骨の濃厚さが口の中に広がり、おいしかったのですが、僕には辛すぎました…(笑)。遅くまで営業していますので、ぜひ行ってみてください！

住所 岡山市北区野田原町1-3-3
電話 086-221-0768
営業 11:30~14:00、18:00~翌1:00
定休 日曜日
駐車 近くにコインパーキングあり

「勝」の字が4つもある神社！

「勝間田神社」

年が明け、受験や国試など大切な時期が近づいてきました。この時期にお勧めするスポットが「勝間田神社」です。この神社は勝間田郡勝間町の勝間田にあります。お気づきかと思いますが、「勝」の文字が神社の名前を含めて4つもあるので参拝するだけでご利益がもらえる神社です。主に学業成就で参拝する方が多く、なにかと引き換えをお願いするといひそうです。神社は無人のため、お守り等は勝央サービスエリアにて購入できますよ！



勝間田神社

住所 勝間田郡勝間町勝間田287
駐車場 近くにある役場に停めて徒歩移動

～ Information ～

手指消毒で手が荒れる方へ

感染予防対策として、今や手指消毒は日常的に行うようになりました。一方で、**アルコールによる手荒れ**で悩んでいる方も多くおられます。

そこで今月ご案内させていただいたのはアルコールではなく、**塩化ベンザルコニウムの手指消毒剤**です。こちらの消毒剤には保湿成分も含まれていますので、手荒れが起きにくい手指消毒剤となっております。

ポンプ式なので玄関や会社のデスクに置いておくこと大変便利かと思います。受付でお試しいたしますよ！

容量 500ml
価格 990円 (税込)



院長の独り言…

この2月で41歳。私が学生時代に思い描いていた41歳は「おっさん(〃)もうそんな歳になったんだなって思っています。ただ、想像以上に若い気がする。ってかそう思っておきます。

ちなみに私の母の誕生日はつと前2月13日。しかもちやうど二回り違いで壽年。なんかつくないですか？子供の頃の私は「誕生日ケーキが他の家より一つ少ない！」なんてよくわがまを言っていたそうです(記憶にごさいません)。

そんな可愛い一面もある院長を今後ともよろしくお願ひします。

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 施術は終わってんですが、テーピングとかプロテインとか何か商品だけ整骨院に買いに行ってもいいですか？

回答 もちろんOKです！当院では、当院オリジナルのプロテインをはじめ、ハンドジェル、テーピング、入浴剤のオンセンス、メダリスト(速水やつ)など一般的なスポーツ用品店や薬局では販売されていないものをたくさん取り扱っておりますので、いつでもお気軽にご来院ください。

また、メディカルチェック(インボディ)だけ測定されにくる患者さんも多くおられますので、施術終了後もお気軽にご来院ください。

2022年3月号
March

瓦版

月刊院内新聞



たった2週間で免疫力がUPする5つの方法とは？

免疫力UP↑の
新習慣

免疫力を高めるためには様々な方法があります。この院内新聞でもこれまでにたくさんの方法をお伝えしてきましたが、今日お伝えするのはその**総集編**というか…表題にもあるように…「**たった2週間で免疫力がアップする5つの方法**」をお伝えします。なので、長続きしない人もこの記事を見て、**まずは2週間だけでも取り組んでみてください！**

※あくまでも院長の見解であり、効果を保証するものではありません。

免疫力がUPする具体的な方法とは？

では、これから2週間で免疫力をUPするとしておく方法を5つ紹介しますので、ぜひ実践してみてください。そして新型コロナウイルスや花粉、インフルエンザに打ち勝ちましょう！

① 笑うこと



笑いは免疫力を高めます。これは実際に論文でも発表されています。NK（ナチュラルキラー）細胞を活性化して、ウイルスだけでなく**癌細胞までも退治**してくれるそうです。

“笑う”ということは、私もかなりの効果の高い方法だと思っています。

② ボディメンテドリンク

当院でも販売しているボディメンテドリンクは**1日一本、2週間の飲用で“粘膜”の免疫力が高まる**ことがデータで示されています。

昨今の新型コロナウイルスはデルタ株が蔓延しておりますが、このデルタ株は上気道感染と言われています。また、花粉症や一般的な風邪症状も粘膜免疫が関与しているため、ボディメンテドリンクの飲用は有効であると考えます。



③ 身体を温める

体温が下がると免疫機能も低下します。特に**首、手首、足首を温めることで体温は上昇しやすい**と言われていたため、この3つの首を温めれば**免疫力が高まります**。当院で販売している発熱ウォーマーという商品は効率的に、かつ自然に対象部位を温めることができますので、ぜひご検討いただければと思います。



④ 軽い運動



先に言っておきますが、**仕事でいくら動いていてもそれは運動ではありません**。脳はとても忙しいです。仕事の際は脳も仕事モードです。ですから**仕事以外で20～30分程度の運動をお勧め**します。お勧めはラジオ体操、全身のストレッチ、ウォーキングです。特に**ウォーキングは“万病の薬”**と言われるほど様々な症状に効果的です。息が上がりません、口笛を吹くことができるくらいの軽い運動をお勧めします。

⑤ タンパク質の摂取、ホエイプロテイン

ホエイプロテインには、**抗ウイルス作用、免疫強化、抗炎症作用**など、あまり一般的には知られていない効果もたくさんあります。当院にはオリジナルプロテインがありますが、小さいサイズであれば約2週間、大きいサイズで約2ヶ月ほど摂取することができますので、ご希望の応じてお買い求めください。ちなみにですが、**プロテインは夜寝る直前に摂取していた**ことをお勧めしています。



今日から2週間、実践してみよう！

さて今回はたった2週間で免疫力をUPさせる5つの方法をご紹介しました。これからの2週間、毎日笑い、1日一本ボディメンテドリンクを飲んで、身体を温め、20～30分の軽い運動を行い、そして毎日夜寝る前にホエイプロテインを摂取すれば、2週間後、免疫力はかなり強化されているはず。もちろん、その後も継続すれば、持続的に効果も期待できますが、まずは2週間、ぜひ実践してみてください！

マジで重要 水分摂取

前回の院内新聞では入浴時の「のぼせ」についてお話ししました。その中で水分摂取の重要性にもふれさせていただきましたが、今回は**就寝前の水分摂取の必要性**についてお話しします。

なぜ就寝前の水分摂取がそんなに重要なのか？

自分では気づきにくいですが、寝ている時は夏でも冬でも必ず汗をかいています。また汗だけでなく呼吸からも水分は出ていて、睡眠中に失われる水分の総量は**500ml以上**、夏場などの多い時だと**1ℓほどの水分が失われている**といわれて

います。ちなみに**体重の約1%の水分が減少すると軽度の脱水**と言われていて、50kgの方であれば500mlの水分喪失で脱水です。

つまり、**実は寝ただけで軽度の脱水状態になっている**わけです。だから寝る前の水分摂取がとても重要となるんです。

適切な水分摂取量とは？

まず、1日に必要な水分摂取量は**体重×30ml**です。例えば50kgの方であれば1日に必要な水分摂取量は**1.5ℓ**ですが、一度に体内へ吸収される水分量には上限があるため、一気に飲んでしまうと効率よく水分が吸収されません。そのため、基本的には日中からこまめな水分摂取が必要です。

なお、寝る前にたくさん水分を摂取すると就寝中にトイレに起きてしまうので、寝る前の水分摂取量は**コップ1杯(200ml)程度**。そ

れまでに1日に必要な水分摂取量を細かく摂取するように心がけましょう！

良質な睡眠のために…

良質な眠りを促すには**就寝90分前に入浴する**のが理想とされていますので、ぜひ実践してみてください。

そして、就寝中に尿意で目が覚めて睡眠の質が低下しないためにも日頃の水分摂取を心がけ、また、入浴前後や就寝前の水分摂取を意識してみてください。

水分不足で筋肉症状が

人の体内の約60%は水分です。そのうち**43%は筋肉の中に存在**しています。つまり、水分不足になると足が攣ったり、朝起きた時に首や腰が痛くなったりと筋肉に関連した症状がたくさん出ます。ということで、この機会に水分摂取についてぜひ見直してみてください。

＼オススメのお店とスポット！



「手打ち蕎麦 青空亭」

岡山空港近くにある蕎麦屋さんです。珍しくラーメンではなく蕎麦が食べたくなり、ネットで探して行ってきました。

「やっぱ天ザルでしょ!!」なんて勝手に思い注文。蕎麦はうまいし、天ぷらもうまい!そして…写真左下にあるのが**「くもみのタレ」**。これがまためっちゃうまい!これは初めての経験でした。ぜひ一度食べに行ってみてください!

住所 岡山市北区日応寺1667-8
電話 090-8603-1289
営業 11:00~14:00
定休 木曜日
駐車 あり



「世界中のwaku waku集めました」という名の雑貨屋さん

岡山市の久米、旧2号線沿いにある雑貨店。目の前にはMr. Maxやヒマラヤ、大家族の店があるところですよ。

ワンちゃんのおきなおブジェがあったり、いろんなタッチの絵画があったりと、インテリア雑貨から小物雑貨までいろんな雑貨がたっくさんあるの、見るだけでも楽しくなることができる、そんなお店です。そしてなぜか**ソフトクリームも販売**している、小さなお子さんがいてもゆっくり買物ができると思いますよ。

住所 岡山市北区久米222-7
電話 11:00~20:00
休み なし

～ Information ～

3/1入職 関藤 瑠衣です!



3月からアルバイトとして入職しました**関藤瑠衣(せきとう るい)**です。私は今年の4月から岡山医療専門学校で理学療法士の勉強をしています。

以前、じゅん整骨院で施術を受けた時に、院長先生の患者さんを家族のように大に思う姿勢や施術に対する知識等、尊敬する部分が多くあり、入職させていただくことになりました。

じゅん整骨院で色々な経験や知識を学び、大学生活や将来に生かしていきたいから良いと思います。

不慣れでご迷惑をお掛けする事もあるかも知れませんが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

院長の独り言…

そろそろ桜の咲く季節ですね。何かを始めるにはいい季節ではないでしょうか?私は2月からですが、一つ研究を始めました。本業界では大手のダイエー工業株式会社様にご協力いただき、「足首の固定による関節可動域の変化」についてデータを取り、論文を執筆、発表する予定です。

この研究によって足首を負荷したときの固定方法が大きく変わり、患者さんへの負担も最小限に、そして治療期間の短縮も図れる可能性があります。私もとても楽しみにしています。これについては、また報告させていただきますね!

院長、教えて!よくある質問 Q&A

質問 知り合い(友人)が他の整骨院や病院に行っているけど症状が良くならないと悩んでいます。じゅん整骨院を紹介させていただいてもよろしいでしょうか?

回答 はい、ぜひご紹介ください。当院ではいかに細かくその病態を把握するかということに主眼を置いておりますので、どこに行っても改善が見られないとか、原因がわからないとお悩みの患者さんがおられましたら、まずはご相談いただけたらと思います。

なお、当院をご紹介の際には、受付にあります「紹介カード」をご利用いただく、場所や電話番号などが載っておりますので便利かと思います。



2022年4月号
April

瓦版

月刊院内新聞



スタッフ全員集合！

柔道整復師2名入職



入職7年目

佐々木 友弥
柔道整復師
勝央町出身
趣味キャンプ
自炊嫌い

3月31日入職

山本 鈴
柔道整復師
兵庫県栗江市出身
YouTube
The 肉が好き！

3月1日入職

関藤 瑞衣
アルバイト
理学療法士の卵
岡山医療専門職大学
ダンスマニア

開業13年

院長 黒川 純
認定柔道整復師
高梁市成羽町出身
昭和ラーメン好き
娘中1、息子小6

昨年9月入職

竹野 新太郎
アルバイト
柔道整復師の卵
柔道バカ
読書が好き！

3月31日入職

中條 尚也
柔道整復師
香川県高松市出身
柔道キチガイ
うどん大好き！

3/31から入職した山本先生と中條先生を紹介させていただきます！

柔道整復師
山本 鈴

私は小さい頃からバレーボールをしていたのですが、怪我が多く整骨院の先生にたくさん助けて頂きました。そんなこともあり、私も怪我が痛む人を助けたいと思い柔道整復師を目指しました。そして今年、念願の国家試験に合格することができたので、今後は患者様により添える柔道整復師を目指し頑張っていきたいと思っています。

ご縁があり、じゃん整骨院で働きさせて頂く事となりましたので、親しみやすいスタッフとなれるよう努め、また日々勉強、日々努力していきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。

私は中学から柔道を始め、高校・社会人と柔道を続けていたこともあり、これまでたくさん病気をやケガを経験し、様々な病院や接骨院に通いましたが、その中で、ちゃんと患者さんに向けた説明をされたところもありました。たりわず適当な説明をされたこともあり、経験から、技術や知識は病態ですが、患者さん治す上では必要不可欠だと思いましたが、患者さんに寄り添う事が一番大切な事ではないかと柔道うようになりました。だから、私が目指す柔道整復師像は、知識や技術があるのは当然のことながら、患者さんに寄り添う柔道整復師です。そのためにも日々前進・日々努力して参りたいと思いますので、よろしくお願い致します。

柔道整復師
中條 尚也

保険診療で通院中の患者さんへ

当院で保険適応と判断され保険診療を受療中の患者さんへ、大切なご案内となりますので、必ず最後までご一読ください。

皆さんのところにも届いたことがあるかもしれませんが、保険組合からアンケート調査なる文書が届くことがあります。こちらは、適正な保険診療のために各保険者が実施しているものですので必ずご返信ください。

なお、アンケートにご回答の際には、当院で発行しております「**傷病証明書**」をご参考にご記入いただくか、回答方法がわからない場合は当院までご連絡ください。以上、よろしくお願いいたします。



当院では引き続き感染予防対策を徹底しておりますので、ご安心してご来院いただくとともに、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



＼オススメのお店とスポット／



「電幸ラーメン」

今回紹介するのは、患者さんに教えてもらったラーメン屋さん。お店のれんはポロポロ…。入り口は家庭用のドア…と入るのにも勇気がいりましたが、入店してみるとカウンターのみの老舗調酒蔵のお店、ラーメンは店内で多い「豚骨醤油」をベースに、野菜の甘みが見られる佐々木が、とても好きな味でした。スープと麺の相性は良く、スープも最後まで熱かったのが大満足でした。店舗まえから初めて入店するのにも勇気がいりますが、勇気を振り絞って入店すべき店だと思いますので、ぜひ行ってみてください!!

住所 岡山市南区内尾414-5
営業時間 11:00~18:00
定休日 日曜日
電話番号 086-282-3992



「木華佐久耶比咩神社」

花見の季節。コロナ感染のことを考えると躊躇してしまいますが、愈敷ならどうでしょう? 愈敷にあるこの神社は、女子力アップの神社として有名で、季節折々の花々を見ることが出来ます。拝殿の横に奥宮へ続く鳥居があり、鳥居先の山道を30~40分ほど歩くと焼失してしまった本来の社殿があったところにたどり着きます。ここからの風景はともきれいで、天気が良いれば瀬戸大橋も眺めることができます。実は佐々木の行きたいスポットの1つで、花見シーズンに行くのがおススメとのことですので、先に行かれた方は感想お待ちしております!

住所 倉敷市福江1671-4

～ Information ～

水分摂取だけじゃダメ?

私がいつも言っているように水分摂取は大変重要です。しかし、実は水やお茶だけの摂取だと体内の液体は薄くなってしまつため、特にこれからの時期は水分とともにミネラルの摂取も重要になります。そこで**非常用として経口補水液を常備していただくことをお勧め**しています。ちなみに当院にもありますOS-1はドリンクタイプだけでなく、賞味期限が4~5年と長い粉末タイプもお勧めです。

OS-1は日頃の水分補給だけでなく、風邪などの発熱や嘔吐下痢の時、そしてスポーツ活動による過度の発汗の際に適しています。

ドリンクタイプも粉末タイプも受付にてご購入できますので、ご希望の方はお気軽にお声がけください。



院長の独り言…

新しい年度が始まり、何か始めるには良い時期ですね。私の娘は今年から中学生、息子も小学6年生になりました。まだまだ幼さがありますが、これからの成長が父親としても楽しみに思っています。

じゅん整骨院も今年は新たに**柔道整復師を2名雇用**し、また何かと忙しくなっていますが、彼らのこれからの成長に期待して今からワクワクしています。私も勉強や研究に精進して、若いスタッフに負けないようにしなければ!と思っています。今年は若い柔道整復師がよい刺激を受けられそうです。

院長、教えて! よくある質問 Q&A

質問 ギックリ腰は癖になるってよく聞きますが、本当ですか?

回答 確かにギックリ腰は1年以内の**再発率が73%**とも言われ、再発する可能性は高いと言えます。しかし、これは単に腰の痛みを取り除くだけの治療を受けた場合です。ちゃんとギックリ腰になった原因を見つけ出し、その原因を改善することができれば再発しにくくなります。

なお当院では、**腰痛リスク検査**という腰痛の原因を見つけ出す検査に加え、腰痛になる原因を改善する施術も行なっており、施術後のギックリ腰の再発率は3.4%にまで低下させることができますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。



2022年5月号
May

瓦版

月刊院内新聞



気が緩んできたからこそ正しい感染対策を!

ここ最近、新型コロナウイルスの感染者数は徐々に軽減してきているみたいですが、なかなか明らかな減少にまでは至ってませんね。

今後はインフルエンザと同じ5類感染症に分類されるとの報道もありますが、まだ詳細は不明です。

どちらにしても…誰もが**新型コロナ**にはかかりたくはないと思っているはずで、また、新型コロナだけでなく、**インフルエンザ**や一般的な風邪にもかかりたくないですね。

ということで、やはり**基本的な感染対策**を押さえておく必要があります。今日は感染対策の中で最も基本的で、かつ日常的な「**手洗い**」と「**手指消毒**」について、その正しい方法をお伝えしたいと思います。



手洗い

皮膚に付着した細菌やウイルス、微生物を除去するには石けんと流水を用いて、少なくとも30秒の手洗いが推奨されています。

ただ、30秒間洗うということが重要なのではなく、**手指をくまなく洗うことが重要**です。洗う順番や洗う場所を意識して右図の手洗いを実践してください。

効果的な手の洗い方



手指消毒

アルコールを手吹きするだけでは適切な消毒はできていません。

一般的によく見かけるポンプ式の手指消毒の場合であれば、**ワンブッシュしっかり押し切り、30秒以上すりこまなければなりません。**

消毒薬の適切な量は3mlが基準です!と言ってもよくわからないかもしれませんが、実は、ポンプ式のものでは、ちょうど**ワンブッシュが3ml**となっていますので、最後まで押し切れば適切な量で手指を消毒することができますのです。

しっかりワンブッシュしてみるとわかるのですが、「え、こんなに?」と思うほどの量です。でも、消毒の効果を確実に得るためにもちゃんとワンブッシュ押切って消毒して下さい!

またアルコール消毒の場合、手が荒れる方もおられると思いますが、当院では**手に優しい、保湿成分配合の手指消毒薬**もありますので、ぜひ一度お試しください!

大谷選手も愛用!

ショックマスターとは?

じゅん整骨院では、欧州をはじめとしたリハビリテーション先進国を含む**世界65カ国**で広く使用されている**拡散型圧力波治療器（ショックマスター）**を導入しています。大谷翔平選手をはじめ、多くのスポーツ選手も使用している、**筋や臓の慢性的な痛み**に悩んでいる方々に効果的な治療器です。

ショックマスターとは、圧力波（圧縮空気を生み出す強い振動）を患部へあてることで、痛み（知覚神経）を一時的に麻痺させ、患部やその周辺の細胞を活性化させ、組織の再構成・治療（回復）を促進させます。

圧力波によって**疼痛軽減、血液循環改善、筋緊張緩和、患部早期回復**などの期待が持てます。血流や組織代謝を増加させることで、組織の変性や石灰化沈着など、慢性化した治り難い痛みを取り除くことができます。

1回2～5分、週1回を4～6回行います。詳しくは院長まで。



＼ オススメのお店とスポット ＼



「古茶や」

香川県高松市にあるさぬきうどんの「古茶や」といううどん屋。数あるメニューの中で私がおすすめする**冷かけうどん**は、その名のとおり麺も汁も冷たく、夏場にピッタリのうどんです。汁はさっぱりしていて、麺は太くてコシが強いので食べごたえ抜群。他にも、種類の豊富な揚げ物や香川県のうどん屋さんではよく見かけるおでんもオススメです。

本場の讃岐うどんは、**500円あれば男性でもお腹いっぱい**に。古茶やでも安く美味しく満足いくボリュームです。是非、香川県にお越しの際は、古茶やのうどんを食べてみて頂けたらと思います。

住所：香川県高松市助保町302-4
営業：月～土曜日⇒7:00～15:00
定休：日曜日



「屋島山頂の展望台」

香川県高松市にある源平合戦で有名な屋島山頂にある展望台。晴れた日の景色も絶景ですが、私がオススメするのは**展望台からの夜景**です。水島コンチナートの夜景にも負けにくい絶景だと思います。

屋島の山頂には展望台の他にも、水族館や景色が見えるオシャレなカフェ、四国堂財八十八ヶ所の84番札所でもある屋島宮があります。

香川県にお越しの際は、ぜひ屋島の景色を見て癒されて見てはいかがでしょうか。

～ Information ～

佐々木の出勤日変更について

私事で大変恐縮ですが、今年8月に地元の勝央町で開業する予定です。つきましては、開業準備のため5月から水曜日と土曜日を休みさせていただくことになりましたので、ご報告させていただきます。

私は平成28年4月にじゅん整骨院に入職し、あっという間に6年が過ぎました。その間、数多くの患者さんとお会いし、多くのことを学ばせていただきました。

この6年間の学びと感謝を胸に、残り期間には少ないですが、今まで通り皆様の痛みの早期改善に全力で取り組んでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



院長の独り言…

4月から新しく柔道整復師が2名入職しては1ヶ月。凄まじい勢いで業務を覚え、そしてよく勉強しています。このペースだとかなり早く施術に入れるようになるのではないかと思います。そうすれば、もっと対応できる患者さんの数も増えるため、待ち時間を減らすこともできると思います。

それにより2人の勉強振りや吸収の速さには脱帽です。私も負けてはいられない、若いスタッフに負けないように勉強や業務をガツガツ進めたいこうと思います。そんな私も含め、今後じゅん整骨院をよろしく願いました。

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 テニスボールでグリグリすると楽になるんですが、これって続いてもいいですか？

回答 確かにボールでグリグリすると気持ちいいですが、症状を悪化させる危険性が高いので、あまりお勧めできません。もちろん、一時的に症状が軽減したり、気持ちいいというのはいくらでも、でも、患部にそのような負荷をかけてしまうと、結果的に組織損傷を拡大してしまうことも想定されます。そうなると、治療期間も長くなってしまいますから元も手もありません。ご自宅でも症状の改善を図りたい方は、お気軽にご相談ください。



2022年6月号
June

瓦版

月刊院内新聞



注) 当院の院内新聞はいつもスタッフ全員で作成していますが、編集作業(レイアウト、色味、構成、文章など)は全て院長が行なっています。特に文章については読みやすさや伝達力を考え、院長がかなり編集しています。しかし、以下のトピックについては佐々木の最後の文章ということもあり、本人が提出した文章に一切編集をしておりません。改行、文章、表現など読みにく点多々ございますがご容赦ください。

5月の院内新聞でもお伝えさせて頂きましたが、地元である勝央町で8月開業に向け、準備を進めております。それに伴い、6月いっぱいではじゅん整骨院を退職させていただくことになりました。柔道整復師の資格を取得し、地元に近い美作市の整骨院で働いていた4年目、今から6年前ですが、更なる技術・知識の向上を模索していた時に、学会で院長先生にお会いできたことがじゅん整骨院との出会いの始まりでした。入職後、柔道整復師としてだけでなく、人としてもまだまだだということを知り、

1から鍛え直すつもりで職務にあたり、気が付けば6年が経っていました。この6年、院長先生には医療人として、1人の人間として成長できるよう時には厳しく、時には優しくご指導いただき、とても感謝しております。院長先生だけでなく、

皆様と出会えたことにもとても感謝しております。皆様から沢山の体験や経験を教わり、時には僕自身の相談にも乗ってもらい、今の僕があるのは皆様に育ててもらったといつも

過言ではないほど感謝しております。この6年間、先輩や同期から刺激をもらい、後輩には指導することの大変さを学ぶことができました。スタッフが変わるたびに皆様には待ち時間等でご迷惑をお掛けしたことと思います。スタッフが少なくなり大変な時でも優秀と変わらず過院してくださる皆様や励ましの声に奮い立たされ、何とかなんて思っていました。この時期に自分自身、成長を感じた時でもあります。重ねて感謝しかありません。

最後になりますが僕が退職するにあたり、皆様には待ち時間等でご迷惑をお掛けしてしまうことになるかもしれませんが、それについては申し訳ない気持ちでいっぱいですが、バイトの2人山本先生は僕よりもとても優秀であり、親しみやすい方々です。でも、温かく見守っていただければ幸いです。「患者さんは家族である」という理念に共感を覚える家族の一員として走り続けてきた6年間の宝物のような経験を基に自分の院で院長として、じゅん整骨院のように地域になくはない接骨院を目指して頑張っていきます。

6年間本当にありがとうございました。

柔道整復師 佐々木 友弥



何事もやってみよう!

食虫植物を買ってみた!

これからの時期、じゅん整骨院は虫との戦いです。というのも当院では感染予防対策の一環で、換気のため常に窓を開けています。そんなこともあり、たくさんの虫が院内に入ってきます。院内外の照明をLEDに変えてからは以前ほどではありませんが、それでも虫は「0」にはなりません。

そんな話しをある患者さんとしていたとき、冗談なのか本気なのか「先生、食虫植物を置いてみたら?」と。私も興味本位で色々調べてみたところ、とても面白い植物だな~と思い、先日、ついに買ったんですよ。

ちなみに食虫植物って肥料不要で光合成だけで育つんです。これには少しびっくり!で、面白いのが、食虫植物というくらいですから虫を食べるわけですが、**食べ過ぎると枯れる**とのこと。**むしろ食べなくても成長する**ようです。変な植物です。

理科の本でしかみたことのない食虫植物。新たな出会いにまた色々学ばせてもらいました。**ぜひお子さんと一緒に見に来てみてください!**ただ、たったこれだけの食虫植物では、院内の虫がいなくなることはないでしょう。むしろ院内の虫を全部食べちゃったら100%枯れちゃいますね。

何事もとりあえずやってみる。やったことないことにどんどん挑戦してみる。そこからいろんな経験や知識を得ることができるんです。これが成長です。さて、悩んでる暇があったら、**とりあえずやってみましょうよ!**



その症状…もしかしたら 水分不足が原因かも？

さて、以下の症状の中で当てはまるものがいくつかありますか？チェックしてみてください。

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲労感 | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 身体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> 足がつる | <input type="checkbox"/> 皮膚のかゆみ |
| <input type="checkbox"/> 胸やけ | <input type="checkbox"/> 胃痛 | <input type="checkbox"/> 立ちくらみ |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 頭がボーっとする | |

いかがでしょうか？実はこれらの症状は体内の水分不足、つまり脱水で起こる症状なんです。このように水分不足になると様々な症状が現れます。

なぜなら、体内の水分量が減ると血液がドロドロになり、細胞への水分供給がうまくいけなくなるため、結果的に**身体に様々な不調が現れる**のです。

そして特に注意すべき点は、**脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気になるリスクもある**ということです。



水分摂取はこまめに！

水分摂取については、これまでの院内新聞でも度々お伝えしてきましたが、適切な水分量は生活スタイルや運動量、個体差など様々な要因によって変わります。しかし、少なくとも**体重1kgあたり30mlは摂取**するようにしましょう。例えば50kgの方であれば1日の摂取量は1.5ℓです。

ただ、一度に吸収できる量は200ml程度なので、一気に水分を摂取するのではなく、こまめに摂取するように心がけましょう！

＼オススメのお店とスポット／



「牛たん居酒屋たん屋びぜん」

岡山駅から徒歩5分以内にある牛タン居酒屋！名物熟成厚切り牛タンは、曲ごたえがあり、とてもおいしいです。私が特にお勧めするのは「**焼牛タン**」です！焼とは1頭からごくわずかしが取れないたん元で、焼き台で自分でその場で焼いて食べれます。熟成厚切り牛タンとは違い、柔らかくて、とってもジューシーです。

さらに牛タンと一緒に合わせて出てる**南高唐辛子が絶妙!**少しピリッと辛いですが牛タンと一緒に食べると癖になる味です。月～木曜日は19時までに入店すれば飲み放題がお得!!ぜひ一度行ってみてください。

住所 岡山市北区本町4-18
コア本町ビル2F
電話 050-5356-8244
営業 月～日、祝日、祝前日 17時～23時



「KAZUO」

ここがどん屋さん!?って思うほど店内も外観がとてもおしゃれなどん屋さん。

個室完備!落ち着いた雰囲気でもメニューも豊富!麺にコシがあり、ボリュームです!がベロッと食べれちゃいます!特に**南高唐辛子**がおいしいです!!

ぜひ一度行ってみてください。

住所 岡山市中区竹田42-1 2F
電話 086-270-0230
営業 11時～15時、17時～21時

～ Information ～

プロテイン入荷のお知らせ

先日まで欠品しておりました当院オリジナルプロテインのココア味を入荷しましたので、ご希望の方は受付にてご購入ください。

1kgサイズは50食分、250gサイズは約13食分となっておりますが、250gサイズはシェイカーが付属しておりませんのでご注意ください。

なお突き指や捻挫、肉離れなどの怪我をされた方は、**組織修復において最も重要な最初の2週間**だけでも**プロテイン**を摂取していただければ、**早期改善につながります**ので、ぜひご検討いただければと思います。



また、受付にパンフレットもありますので、ご自由にお持ち帰りください。

院長の独り言…

また本を買ってしまった…。まだ読んでない本や論文がたくさんあるのに。最近、活字を読むと眠くなるんですよね。いくら興味のある内容でも、確実に睡眠薬より効くレベルで眠くなる。だから本がたまるんです。

速読法でも勉強しようと思ったけど、医学的な勉強に速読って…おそろしく頭の悪い私には理解できないどころか、記録することができないだろうなって思っています。

なんかない方法があれば、教えてください。院長まで

院長、教えて!よくある質問 Q&A

質問 エコーって何が見えるんですか？

回答 骨、関節、筋肉、腱組織、靭帯、血管、神経など体内のほとんどの組織を観察することができます。そのため、小さな骨折やヒビ、靭帯損傷、筋肉の損傷など詳細な病態把握をすることができます。また、エコーの利点として、患部を動かしながら観察することができるので組織の滑走性を評価したり、血流を動かすことができるので、炎症の有無を確認することもできます。つまり、実はエコーは、レントゲンやMRIよりも患部をより詳細に確認することができます!



2022年7月号
July

瓦版

月刊院内新聞

スポーツするなら身体を痛めた時の**処置**を知っておこう！

ストレッチで悪化する!?

痛みの正しい処置とは？



スポーツをしているといろんなところが痛くなりますよね。筋肉痛になったり、足がつったり…。日頃の運動不足が…なんて感じる人も少なくはないでしょう。

ということで今日は、スポーツをした際に起こる**身体の痛みへの正しい処置**をご紹介します。

足がつった？

走っているときや足ったあと、時々足がつったりすることがあると思います。中には夜寝る前や早朝に足がつった！なんて経験された方もおられると思います。

足がつったときの対処方法は簡単！**つった筋肉をゆっくり伸ばす**だけ。例えばふくらはぎがつったときは、アキレス腱伸ばしのようなストレッチをすると治ります。

それ、ダメ！

しかし、ここで注意！もし走っているときや強く踏ん張ったときに痛みが出たのであれば、**もしかすと肉離れ**のような状態になっていることもあります。

肉離れであれば、**ストレッチは逆効果**です！症状を悪化させてしまいます。

でもその判断はとて難しく、私たちも難渋します。だから、そんな時は早めに当院までご相談ください。



捻挫、突き指、肉離れの対処方法とは？

まず、このような怪我をされたときは、**自己判断は禁物**です。痛みが少ないから軽症と書いていても**「実は骨折していた」**なんてこともあります。

まずは患部を**冷やしましょう**。アイシングについてはこれまでも触れてきましたが、ここでもう一度おさらいしておきますね。

正しいアイシング



アイシングは、ナイロン袋に氷と水と同じ分量で入れたもの（アイスバック）を作り、これを患部に**直接当てて15分から30分**冷やします。

冷やし始めて2、3分は痛いです。そのまま少し我慢していれば感覚がなくなります。

なお、**アイシングはこの一度のみ**で、その後は回復が遅れるため冷やしません。

間違った処置…



氷嚢は部活などでよく使われていますが、内側はゴムやアクリル製なので、実は**熱伝導が悪く**、患部を効率的に冷やすことはできません。

保冷剤は凍傷のリスクがあります。かといって、タオルを巻いて使用すると冷却効率が悪くなるので、やはり効果的ではありません。少し面倒ですが、やはり氷を使った**アイスバックが最も効果的**です。

早く治りたい！

このような外傷は、**早期に適切な施術を受けることが最も重要**です。ご自身で最初の処置をされましたら、その後はできるだけ早く専門の医療機関、もしくは当院を受療ください。

ただ、医療機関や当院へすぐにかかれない場合は、患部に痛みが出ないように、**包帯やサポーター**などで患部を保護していただければと思います。

また、**ホエイプロテイン**を摂取すると**抗炎症作用や組織修復促進**にもつながるため、少しでも早く改善を図りたい方には、ホエイプロテインをおすすめします。

意外と知られていない…

プロテインの すごい効果

プロテインと聞くと…どうしてもスポーツ選手や筋トレしている人が飲んでるイメージがありますね。でも、プロテインはスポーツ選手や筋トレしている人だけが飲むものではありません！

実はこんな方にプロテインは飲まれています。

- 成長期の子供 50歳以上の方 モデル
 怪我をされた方 免疫力アップに 高齢者

というも…

プロテインにはこんな効果が！

当院でも販売しておりますホエイプロテインには、抗炎症作用や免疫力向上、そして筋力アップや骨の形成

促進などの効果があります。

そのため、突き指や捻挫、骨折した際に摂取していただくことで症状の早期回復を促してくれるのです。

また、50歳を超えるまで摂取したタンパク質を骨や筋肉に変える能力が落ちると言われているため、50歳以上の方にもプロテインは大変お薦めです。

なんでプロテインなの？

プロテインというのは、タンパク質のこと。つまり、プロテインを摂らなくてもタンパク質をちゃんと摂っていれば問題ありません。

ただ、一般の方でも1日に必要なタンパク質は50kgの方で100g程。100gというは卵20個分。こんな量を1日で摂取するのはかなり難しいですね。

また、それだけのタンパク質を食事からだけで取ろうとすると、同時に炭水化物や脂質、糖質もたくさん摂ることになりますので太ってしまいます。

プロテインであれば、炭水化物や脂質、糖質は抑えてタンパク質の含有量を高めてあるので、そうした心配がいらないということです。

プロテインを検討中の方はお気軽にご相談ください。

＼オススメのお店とスポット！



「Patisserie un.fleur」

外観も店内もおしゃれで落ち着いた雰囲気のケーキ屋さん！フルーツもたくさん乗って豪華でかわいいデコレーションケーキは種類も豊富。シュートケーキや焼き菓子、ペーゲルなどもたくさん種類があって、どれもとてもおいしいです。

中でも私がおすすめするのは「魅惑の生チョコモンブラン」。チョコが好きなのと名前にも惹かれて食べてみましたが、すごく濃厚でチョコ好きにはたまりません！

どのケーキもかわいくおいしなので是非一度行ってみてください。

営業 平日10時から18時
土日祝 10時から17時30分
定休 火曜日
住所 岡山市北区今8-1-1



「深夜のごほうび」

2022年3月にオープンしたばかり！インスタなどで話題になっている深夜にバフェをテイクアウトできるお店！

値段も思ったよりお手頃で、深夜に甘いものが食べたくなった時でもアイスがあっさりしているので重くなく、しかもちょうどいい大きさです(笑)

夜しか空いてないのもエモくていいですよ！インスタ映えでおいしいので夜のドライブや深夜に甘いものが食べたくなったらぜひ行ってみてください。

営業 18時から1時
定休 月曜日
場所 岡山市南区並木町10-13

～ Information ～

呼吸しやすく蒸れないマスク

これからどんどん暑い時期になりますが、外出するときやスポーツをするときにいつものマスクをしていると、なんか息苦しいですよ。それに口の周りが汗だくになりませんか。そこでおすすめなのが「ムレンマスク」。呼吸しやすく、マスク内が蒸れないのが特徴なのでぜひ試してみてください！



院長の独り言…

今月から柔道整復師は私を含めて2名体制となります。待ち時間などが増える可能性がありますのでよろしくお願ひします。ちなみに、…水曜日の午前中は比較的空いています！

どうも昨年よりスタッフの入退職が相次ぎましたが、来年にはまたスタッフが増える予定です。なので、来年春までは今の体制で落ち着きそうです。

いろいろとご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 骨に異常があったらと思って…先にレントゲン撮りに整形外科へ行った方がいいですか？

回答 先に整形外科へ行かれますと、保険の関係でその後当院へかかるとはできません。ちなみにですが、骨折などの骨の異常は当院でも画像検査(エコー)をするのができますし、もちろん手術を受けることもできます。さらに当院では、必要に応じて専門の医療機関への紹介も積極的に行っておりますので、医師と連携して施術にあたることも多いです。まずはお気軽にご相談ください。



2022年8月号
August

瓦版

月刊院内新聞



柔道整復師

怪我に悩む人々を笑顔に

山本 鈴の志

DATA

出身	兵庫県 ^{しゅう} 栗 ^{りゅう} 市
出身校	朝日医療大学校
血液型	A型
干支	辰年
星座	牡牛座
好きな色	赤色と黒色
趣味	総合格闘技観戦
特技	書道
スポーツ	バレーボール
好物	お酒と肉料理
座右の銘	猪突猛進

柔道整復師を目指して

私は小学3年生からバレーボールをしていて、高校生の時には小さな怪我をよくしていたので整骨院に通っていました。

整骨院の先生は身体の事をよく理解されている確かな施術をしてくださいました。そんな姿をみて、**凄くやりがいがあり、楽しそうな職業だ**と思い、**いつしか自分もこんな風に怪我に悩む人を笑顔に出来るような人になりたいと憧れるよう**になりました。

整骨院の先生に話を聞くと**柔道整復師という資格を取らなければいけない事や国家試験がある事**を聞き、**柔道整復師という資格について調べるようになり、調べていくうちに私も人の身体を治し、怪我に悩む人々を笑顔にしたいと強く思うよう**になりました。

朝日医療大学校に入学

学生時代は一人暮らし。勉強とバイトに追われる日々でしたが、働く事は苦じゃなく、**むしろバイトは勉強の気分転換**でした。学校で勉強をして、学校が終わるとすぐバイトに行き、夜遅くまで働き、帰ってきてからまた勉強をするという毎日。元々馬鹿だった私はスタートからみんなより大分下の点数。差があるにもかかわらず、勉強時間が圧倒的に少なく、覚え

もわるい。みんなが勉強している中、バイトに行く私。不安になる事や点数が全然上がらなくて、気持ちが安定しない日々。バイトをしている時間があるのか？でもしないと生活していけない状況。たくさん考える日々もありました。が、**母親の「時間がない、忙しいは、言い訳にしかならない。時間は作ればいくらでもある」と言う言葉**が凄く刺さり、それもそう。こんなことを考えている時間が無駄だ！と思い、学校での休み時間やバイトがない時、バイトに行くまでの時間など、空き時間を有効に使い、日々勉強に取り組んできました。

最終的には3年生最初のテストから80点近く点数を上げる事ができ、**晴れて国家試験に合格し、柔道整復師になる**ことができました。

じゅん整骨院に入職

就職活動は夏頃に始め、兵庫県に戻つつもりはなく、大阪が岡山で就職したいと考えていました。どこがいいのか全然分からなくて、悩んでいたのがキャリアの先生にやりたい事や方向性について相談した所、勧められたのがじゅん整骨院でした。

学校の先生にじゅん整骨院について聞くと、黒川先生について行けば間違いのない、よく勉強する先生

と言うことも聞き、学校の先生にこんなに言われる黒川先生は相当凄いなだろうなと思いました笑。

実際に見学に行くと、院内の明るい雰囲気や患者さんとの距離感、そして外傷をはじめ、様々な症状の方が来られる事などを知り、ここに就職したいと思いました。

と言うのも、**私の目標である怪我に悩む人を一人でも多く笑顔にする**、これを叶える為には、技術はもちろんのこと、幅広い知識が必要だと思っていた。それを兼ね備えているのが、現院長であり、この人について行けば自分の目標を叶える事が出来ると思ったからです。

さらに**“人として”**と言うところも院長は大事にされているので、**柔道整復師としても人としても成長出来る**と思い、入職することに決めました。

入職から4ヶ月、振り返り

始めは覚える事がたくさんあり、患者さんのもとから来られるのでスピード感について行けなかったり、やっていけるのかな、と不安になる事も多々ありました。でもやっていくうちに、できる事も増え、動作スピードも上がっていき

研修期間中には、とんでもない量の研修項目を一つずつ受けるので

すが、今日はこれができるようになるうと、目標をもって業務に取り組む事ができ、充実した日々を送れました。

いきなり出世???

5月の半ばには同期の一人が辞め、6月末には長年おられた佐々木先生も辞められ、社員が私一人になったことで、やる事が一気に増えました。始めは「これは入職3、4ヶ月でやる事なのか!？」という、責任感が急に増したように感じました。

特に勉強と業務の両立は難しく、業務に追われる日々で勉強が手につかない日も多々ありました。それでもなお、**負けず嫌い**と、**母親に言われた言葉**に背中を押され、そして院長もよく言われる時間の使い方や効率をよく考え、休み時間を使ったり業務後の時間を使って少しずつ取り組んでいます。

感謝

院長は「**山本先生はよく勉強をする**」と言ってくれますが、近くで見ていると、とても院長の勉強量にはかまいません。ここまで来てまだなお、進化し続ける院長を見て、**自分も院長以上にやらないといけない!**と日々痛感しています。

また、院長も沢山やる事があるにもかかわらず、分らない事がある時には休み時間や業務後に教えて下さり、練習にも沢山付き合っていて頂いています。自分の仕事より私の練習や質問に時間を割いて優先して下さるので、院長の時間を使わせていただいている分、私もそれに答えられるだけの勉強と結果を出していきたいと思えます。

意気込み

最近はずいぶんですが、指名して

下さる方や症状を改善する事ができ喜んで下さる方もおられるので、**凄くやりがいを感じています!**

他の同期とは比べ物にならないほどの患者さんを診させてもらえて、また同期はやってないような業務までやらせていただき、責任感、不安、悔しい気持ちでいっぱいになる事もありますが、成長するには充分な環境だと思うので、大変だ、しんどい…とマイナスに捉えるのではなく、プラスに捉えてどんどん成長し、吸収していきたいと思っています!

そして、日々の分からない事はその日中に解決して、**1日でも早く一人前の柔道整復師になりたいと思えます!**

私がまだまだ未熟なばかりにご迷惑をおかけすることもあると思いますが、これからも業務の効率化と勉強に邁進していきますので、今後ともよろしくをお願いします。

＼オススメのお店とスポット /



「伏水酒蔵小路」

京都にある**伏見の清酒に特化した酒蔵**とバラエティに富んだ「うまいもん専門店」が8店舗の合計9店舗の飲食店が集まった小路。そこに行程は串カツ、お寿司、鉄板、イタリアン、ラーメン、和食など色々な料理が食べられてとても楽しいです!

中でもおすすめは「焼酎」でどの料理も味付けが絶妙でも美味しくかったです! また「酒蔵」はここでしか出会えない限定酒と**伏見の日本酒120銘柄以上を取り揃えて**あるので、日本酒好きにはたまらないです! 京都に行った際は是非立ち寄って見て下さい!

住所 京都市伏見区納屋町115-2
平野町82-2
営業 11:00~22:00
定休 火曜日
TEL 075-601-243



「ベトコンラーメン」

このラーメンと唐揚げを見たら、わざわざ店名を明かさなくてもわかる人はわかるでしょう。そう、2年前に火災で閉店していた**ベトコンラーメン**。今年1月、クラーフンによって復活!

先日、久しぶりに食べてきました。やっぱりうまいですね。ラーメンは当然ですが、**この唐揚げは歯みつきになる**んですね。で、この量、軽くいけちゃうんですよ。

メニューガッツリ系なので、次の日仕事がない日は是非行ってみたいですね!

住所 倉敷市帯高507-2
営業 11:30~05:14:00
17:00~05:21:00
定休 なし

~ Information ~

OS-1にアップル風味登場!

熱中症対策、脱水症状に経口補水液は欠かせません。特にこれからの時期は、**熱中症と脱水症状は死にも繋がりかねない重篤な症状**です。ですから、いかに予防することができるか、そして軽度の症状が生じた際に即時的に的確な対処ができるかが**大変重要**です。

大塚製薬工場が提供する経口補水液のOS-1はそんな時に活躍します。

今回新たに**アップル風味のOS-1が発売**され、飲みやすくなりましたのでご紹介させていただきます。

この夏、熱中症予防と脱水症状対策に、ぜひご自宅に家族の人数分のOS-1をご常備ください。



院長の独り言…

私の自宅の庭には芝をひいています。以前まではかなりの時間を割き、芝生の手入れをしていたのですが、私の知識不足か、芝生は私の期待には応えてくれず、なかなかきれいにはなってくれませんでした。

そのせいで私が庭にかける時間も少なくなり…庭は草がボーボー。さすがに手で草を抜くには限界があると思っ、先年草刈機を買いました! 草刈機ですごいですね。これからは手間もかからず一瞬で庭がきれいになりました。これからはもう少し庭に手をかけたいな〜と〜思った次第です。

院長、教えて! よくある質問 Q&A

質問 テニスボールやストレッチボールっていいんですか? やらないでください! 最近ではテレビでもこのような方法を筋肉を緩めることと腰痛を改善するとも言われていますが、**全ての方に有効な方法ではありません。むしろリスクの方が大きい**と考えられます。特に強い痛みがある場合は絶対に行わないようにしてください。

このような方法で患部を刺激すると、より組織を傷つけることになり、症状を悪くさせてしまう可能性があります。何かご自宅でできることがあれば指導させていただいても構いませんが、気になる方はスタッフまでご相談ください。



2022年9月号
September

瓦版

月刊院内新聞



受付スタッフ紹介！

吉田 詠子です！

よろしくお願ひします！



じゅん整骨院と出会うまで

今から約2年前の秋ごろの話。当時私は、木工のワークショップを開催したり、自分で制作した木工作品を販売したりと、とても忙しい店舗に勤めていました。とても充実しており楽しい毎日でしたが、ワークショップに沢山の皆様に来ていただくためには、やはり作品をどんどんグレードアップしなくてはならず、木材のカットの角度や形にも拘り、工夫に工夫を重ねることで、お客様の心を掴みたいと考えていました。それが、肩や腕にどれだけ負担だったか、当時の私は考えもせず、突っ走っていました。



そして2年前の11月半ば、とうとう身体が悲鳴をあげました。休みを返上して、泣きながらワークショップの準備をしたときのこと。準備は何とか間に合い、当日は「この作品が作りたかったんよ、応募してよかった」などの声をいただき、お客様には大変満足頂いたのですが、.. ほんと一息ついたその日の夜。

夜中に腕と肩が発作のようにぎゅーっって痺れ、その痺れが1時間くらい続いたのです。しかもそれから毎晩同じ様な症状が続き、何の病気なのか全くわからず不安になりました。主人に打ち明けたところ「すごくいい整骨院があるから行ってみる」と、じゅん整骨院の予約を取ってくれました。

診察を受けて

予約当日、半信半疑でじゅん整骨院の駐車場に車を止めたのを今でも覚えています。というのも、私は以前、右膝に水がたまり他の整骨院を受診しことがあるのですが、整骨院にあまり良い印象はなく、とても不安でした。しかしその不安は、ただの杞憂に過ぎなかったと、二言三言、院長と言葉を交わした時、実感しました。

院長は、痺れた原因や痺れの範囲などかなり細かく聞かれ、さらにエコーで肩の内部の状況もしっかりみていただきました。診察室を出るころには、あれだけ不安で半信半疑だったのに、この整骨院だったら必ず快くなるかと確信が持てるようになりました。それから、週2回、半年ほど通院しましたが肩も腕も完治しました。



今度は右膝に水がたまり…

昨年夏、右膝に水がたまりました。実は5年ほど前にも同じ症状で他の整骨院に通ったことがあります。その時は「インナーマッスルを鍛えましょう」とか「骨盤矯正をしましょう」とか、快くなりたーい一心の私は言われるがままの処置をお願いし、何十万円もの治療費を支払いました。だから私は「また治るまでに何十万円もかかるー(´;ω;´)」と、内心、病院にからず、放っておきたい気持ちでいっぱいでした。

しかし、以前のこともあり、またじゅん整骨院で診てもらおうと思ひ予約しました。今回は診察室で私は、目から鱗が落ちる感じでした。その症状の原因や治療方針をきちんと伝えてくださり、今回も3か月ほどですっきり快くなりました。

きっかけはやっぱり膝…

今年の夏、今度は左膝がおかしいと気付き、すぐさまじゅん整骨院へ足を運びました。左膝は右膝と同様、水がたまっていただけなので、前回同様の処置で治療が進みました。

その時のこと。院長が「受付の席が空いてますよ」と…。以前より、冗談でしょうが「受付の席、空いてますよ」と言われていたのですが、私も仕事をしていたため「働きたいけど今は無理だなー」と思いながら通院する日々でした。しかし、今夏は「働ける、よし、電話して面接してもらおう」と意気込み、院長に電話し、見学、面接とどんどん拍子に進み、めでたく採用していただきました。こうして、古い言葉ですが、押しかけ女房的な感じで受付で働かせていただいております。



ネットの占いで、私は余命8年だそうです。あと8年の命なら働きたい所で働いて、精いっぱい頑張ろうと思ひます。毎日忙しく、一つ覚えると一つ忘れるような状態ですが、まだまだ著にも棒にも掛からないのが現状ですが、一つ一つ自分のものにして「受付のことは任せてください」と言えるようになりますので、今後ともよろしくお願ひします。

むくみを 徹底解説!

むくみとは?

むくみとは、血管から水分が漏れて細胞の外に溜まった状態です。運動不足や長時間の立ち仕事、加齢、遺伝、冷え、塩分摂取過多、疲労の蓄積、水分不足、タンパク質不足など様々な要因があります。

男性よりも女性に発生しやすく、むくみに伴って痺れ感や倦怠感、冷え、さらには痛みなどの不快感も認めることがあります。

なぜ女性に多いのか?

むくみは、特にふくらはぎや足首に生じることが多いのですが、これ

は、重力の関係で水分が下に溜まりやすいからです。

通常であれば、足の血液を重力に逆らって心臓に戻す際には、ふくらはぎの筋肉を使ってポンプのよう

に心臓に血液を戻します。しかし、男性より筋力が低い女性は、男性に比べて筋力のポンプ作用が弱いのでむくみやすいのです。

むくみの軽減方法とは?

朝からむくみがある方は、まずは医師にご相談ください。夕方ごろに生じる場合は、右の図のような運動で軽減されることもあります。が、むくみやすい方はやはり日頃から食事にも気をつけておく必要があります。例えば、

- ・適切な水分摂取(体重1kg当たり30ml)
- ・蛋白質摂取(体重1kg当たり1-1.5g)

むくみ症状でお悩みの方は、まずはお気軽にご相談ください。



【仰向けに寝る】
仰向けに寝ることで足から心臓まで血液が流れやすくなり、むくみを軽減します。



【椅子に座る】
椅子に座ることで足から心臓まで血液が流れやすくなり、むくみを軽減します。



【足踏む】
足踏むことで足から心臓まで血液が流れやすくなり、むくみを軽減します。

＼オススメのお店とスポット／



「吹屋ふるさと村」

私の地元、高梁市成羽町にある吹屋ふるさと村。吹屋は、今年4月に補修工事を完了した木造校舎として国内最古の吹屋小学校(写真)もあります。小学生の頃に1回しか行ったことがなかったのが、當休で実家に帰った時に行ってみました。

地元にも関わらず、私はあまり吹屋のことを知らないのです。以下、ネットから探知したので参考にしてみてください。

~~~~

江戸時代から明治にかけて朝山とベンガラで栄えた吹屋。江戸時代の町並みと、それを形成した朝山などの産業遺構が数多くに渡って残存しているのは、全国的にも貴重。ふるさと村には、郷土館、映画「八つ墓村」のロケ地となった豪商宗田邸を醸し出す広葉樹など、見どころは豊富。他にも、陶芸・絵付けの体験ができます。ペ

ンガラ染の体験をすることもできる。

~~~~

どうもすごいところみたいですな〜(´・ω・´)
街並みは確かに綺麗です。よかつたらぜひ行ってみてくださいね。

あ、そうそう。吹屋に行くなら、お昼ご飯はここがおすすです〜!

二代目吹屋ふるさと村 休憩所 「吹屋食堂」



メニューはうどんと蕎麦のみ。吹屋に行った時にはぜひお立ち寄りください。

住所 高梁市成羽町吹屋717-1
営業 11:00~16:00
定休 木曜日

～ Information ～

じゅん整骨院 開院13年!

9月7日はじゅん整骨院の開院日。今年でなんと13回目の記念日を迎えることができました。

開業当初は患者さんも少なく、色々と感じた時期もありましたが、今では多くの患者さんとスタッフに恵まれ、じゅん整骨院はとっても活気あふれる整骨院になることができました。

今後もじゅん整骨院は進化し続ける整骨院として、常に上を目指し、精進していきたいと思っております。

知識、技術ともにまだまだ勉強して、少しでも患者さんの症状改善に尽力していきますので、今後ともじゅん整骨院をよろしくお願いたします。

じゅん整骨院
院長 黒川 純



院長の独り言…

何事も練習…。やはり練習すれば誰でもある程度のことにはできるようになるんです。でも、練習しなければ何もできない。そんなの当たり前のことだけど、多くの人は練習せずにできないとか、難しとか簡単に言うんですよね。でも、できる人って実はちゃんと練習してたり、勉強してらんです。そういう行動力が違いをもたらすんです。つまり、最初から何でもできる人はいない。ただ、できる人は行動力がある。これができる人とできない人とのちがった違いであり、圧倒的な結果の違いをもたらす要因なんです。

院長、教えて! よくある質問 Q&A

質問 筋トレをすると腰痛になりにくいですか?

回答 いいえ、一昔前までは腰痛の予防や改善に腹筋や背筋などの筋トレをすることが良いと言われていましたが、現在は必ずしも推奨はされていません。むしろ私の考えでは、**股筋や背筋を鍛えることと腰痛になりにくくなる!**と説明しております。なぜか? 例えればボディビルダーの方でも腰痛にはなりません。つまり、**筋肉がないから腰痛になるわけではないんです**。実は筋肉がないからではなく、**筋肉をうまく使えていないから腰痛になる**んです。当院では、筋肉をうまく使えるようにして腰痛の再発率を低下させる施術もありますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。



2022年10月号
October

瓦版

月刊院内新聞



肩こりの ウソホント？

肩こりって日本だけ？

肩こりの原因は非常に多彩です。専門的には本態性（原発性）、症候性、心因性のもので大分されるようですが、ちなみに、肩が凝るという表現は日本独自の表現で、**英語ではこのような表現はない**ようです。

ちょっと注意しなければならないのは、**単なる肩こり**と**思っているも心臓に問題があったとか、肺に病気が見つかったということもある**ことです。今日はそうした病気が原因となる肩こりは除いた、一般的な肩こりについて少しお話ししていきます。



肩こりの真の原因とは？

さて、一般的に肩こりの原因には不良姿勢や運動不足、筋力低下、過労などと言われ、肩の筋肉が硬くなって肩こりが発生するとされています。しかし、**実は、これらの原因、、、全て間違っているんです！**

というのも、**姿勢が悪い人でも、運動不足な人でも、筋力が強い人でも、過労でも肩こりの症状がない人も**いるからです。さらに、肩の筋肉の硬いからといって肩こりの症状があるとも限りません。

じゃ、なんで肩こりの症状が出るのかというと、、、その原因は大きく3つ。

1つ目は**過去に首を痛めた経験があり、それが起因となって発生しているもの**。2つ目に、**精神的なストレスによる自律神経障害**。最後、3つ目は**同一姿勢保持による同一組織への過剰ストレス**です。

だからマッサージ屋で筋肉を揉んでももらったり、整体でバキバキ言わせてもらっても肩のこりは改善されないのです。

じゃ、どうやって治す？

肩こりの原因は、患者さんそれぞれで違います。だから、まずは肩こりの原因が先ほどの3つの原因のうち**どれに当てはまるのか？**を見つけます。そしてその原因に対する施術を行っていきます。

例えば、過去に首を痛めた方であれば、何を痛めていたのか？関節？筋肉？ということ特定して、徒手もしくは物療にてまずは患部の組織修復を図ります。これだけでも首や肩の動きが良くなり、肩こりの症状が楽になります。



さらに多くの場合、**ストレスや自律神経の異常を伴っている**ことがあります。このような場合は、**背部の筋肉が硬く、滑走性が悪くなっている**ことがあり、その影響で**胃痛や胃もたれなどの内臓症状が出現**することもあります。このような場合は、背部の筋肉の滑走性を改善したり、必要に応じて筋肉を緩めたりしていきます。

ただ、何度も言いますが、**患者さんによってアプローチは異なります**。当院ではその患者さんごとに必要な施術を模索し、患者さんに適した施術をおこなっています。

施術を受けるには？

最初は**ご予約が必要**になります。まずはお気軽に当院までご連絡ください。



ハンドジェルのすすめ

吉田流
使用方法

私、手荒れがひどくて…

私は20歳頃まで**アトピー性皮膚炎**に悩まされており、手は年中荒れ放題でした。秋冬になると背中や肘の内側にかゆい湿疹ができていました。病院でもらったベタベタする薬を塗りまくって、かゆみを抑える状態。

20歳を過ぎたところからアトピー性皮膚炎は収まりましたが、**手荒れはひどいまま**です。だから以前までは毎年皮膚科にかかり、薬を貰う生活でした。

最初は半信半疑で…

そんな時、たまたまじゅん整骨院で「カサカサだから、これを使うといいですよ」と、試供品と説明書を頂きました。半信半疑で試してみると、ホントに私にピッタリだったので、次にじゅん整骨院にかかった時に即購入しました。それ以来、夏の終わりから冬の準備にハンドジェルを塗っています。

毎日の私のルーティン

ということで、今日は私が普段どんな風に使っているかを紹介させていただきますので、参考に見て下さい。

かかとや肘の乾燥にも良いと聞き、お風呂上りに一滴ずつ、かかとと肘に塗っています。ジェルのはががいいので、沢山塗る必要は全くないです。

そして、もう一か所必ず塗るのが顔です。一滴を手に取り、顔に塗り

上げます。そして、そのままの状態を顔に乾かしたり、家事をして、寝る前に顔を洗います。その後化粧水。化粧水を塗るころには、もうつるつるの卵肌になっています。化粧水の入りがすごくいいというのが率直な感想です。

さらに、手の乾燥や荒れも気になるので、寝る前に指一本ずつ丁寧に塗っています。

そろそろ「乾燥」が気になる冬ですね。今年の冬はこのハンドジェルを是非使ってみて下さい。



\ オススメのお店とスポット /



[Merci life organics]

東京発の人気パン屋さんか6月に岡山にオープン！外観はとてもおしゃれで、1階の工房はガラス越しに見えるようになっていて、その前にスラックとパンが並んでいます。一番人気はクロワッサンで、外がパリパリで中はしっとりしていて、香り、風味も完璧！クロワッサンは私自身あまり好きではなかったのですが、ここのクロワッサンはもう一度食べたい！と思うほど絶品でした(´▽`)そのほかのパンも生地がとりあえずおいしいので外れなしでした！

2階のカフェは落ち着いた開放的な雰囲気で、たぐよ緑が使われていて1階とはまた違った雰囲気です。ぜひ一度足を運んでみてください(´▽`)

営業 10時～18時(火曜日定休日)
TEL 086-230-2524
住所 岡山市北区天神5-21



[フレンチレストラン オーベルジュ]

岡山市南区豊成にある、手帳にフレンチが味わえるお洒落なお店。

私が頼んだのはカレイのムニエルがメインのランチセット。スープも食後のコーヒーも付いていて、なんと1000円。カレイのムニエルのソースがほんのりピーチ味で、本当に美味、何回行っても満足だったので、行こうと計画したらまずは電話で予約してください。お昼は、ランチの他に2500円くらいでコース料理もあります。夜のディナーは、結婚記念日にご夫婦で来られる方も、ご夫婦やカップル、お友達と一緒にランチを楽しんでみて下さい。

住所 岡山市南区豊成3丁目20-32
TEL 086-262-2343
営業 11:30～14:00 17:00～20:30
定休 水曜日

～ Information ～

サプリメント取扱開始！

9月21日より当院では**サプリメントの取扱**いを始めました。そのメーカーは分子性理化学研究所。特徴は①医師と研究機関が共同開発している、②余分なものを極力排除した配合、③原料の選定、④健康食品GMP認定工場で製造、⑤品質管理体制の徹底など、その質は**医師のお墨付き**。その証拠に**医師が選ぶサプリメントNo.1**となっています。資料も用意していますので、ご興味のある方はご相談下さい。



院長の独り言…

やばい…。最近、いろいろな仕事をもらいすぎてしまい、9月初旬時点で11月米まで日曜日がなくなりました。ま、これも何らかの試験であり、使命のちからかもしれません。そもそも忙しいのは「好き」な方なので、むしろ休みが埋まることワクワクしちゃうんです。で、しかもこれって自分が成長できる大きな要素にもなると思ってるんですよね。新しい仕事とか出会いとか…。

ただ、私ももういい年なので、あまり疲れが出ないように気をつけようと思います。

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 どれくらいの症状で診て貰えばいいですか？

回答 3日。私はよく「3日たって痛ければ施術を受けてください」とよく言います。3日以内に症状が消失するのは、自己回復能力の範疇だから。でも、3日たって症状が改善しないということは、自己回復能力を超えているからです。つまり、3日たって症状が改善しない場合はお早めに施術を受けてください。ということ。ただ、「3日間痛みに耐える！」と言っているわけではありません。症状の強さや病歴によっては、できるだけ早期に施術を受ける必要がありますので、よくわからない場合はお気軽に当院までご確認下さい。



2022年11月号
November

瓦版

月刊院内新聞

サポーター
コルセット間違いだらけの
常識を解説!

腰が痛くなったときにコルセットを巻いている方は多いですが、実はそれ、、、

楽にはなるけど重症化する？

実は、サポーターやコルセットなどの装具をつけているほうが腰部損傷の発生頻度が高くなり、しかも損傷した際の重症度が高くなるとの報告があります！

これは驚きです。多くの方は、痛みを軽減したい、早く改善させたいと思い装着していると思いますが、これは逆効果になるということです。

確かにサポーターやコルセットを装着していると腰の痛みは軽減します。でもそれは、同時に重症化リスクを高めてしまうということなんです。

ちょっと専門的な話になりますが、一般的にサポーターの効果としては、腹空内圧を上昇させ、脊椎に対する負荷を減少させるとのことです。腹空内圧上昇は何の効果も有さなればかりか、脊椎に対する負荷をかえって増大させる可能性があるとのことです。つまり、痛みを増加させてしまうということです。

さらに、腰痛を予防するために作業中に装具をつけていると血圧を上昇させ、静脈瘤やヘルニアの発生増加につながる可能性が高いとされています。

筋力低下は起こらない！

一方で、サポーターをすると筋力が落ちると言われていますが、これも最近の見解では、筋力低下は起こらないということがわかっています。

つまり、サポーターを外した時の開放感や腰の不安感は筋力低下によるものではなく、全く違う原因によって起こっていると考えられます。

また、予防のためにサポーターを装着した場合でも腰部損傷の発生頻度が高くなり、しかも損傷した際の

重症度が高くなるとされています。

その他にも、サポーター着用時は仕事率の低下やパフォーマンス低下に影響するとの報告もあるため、腰痛の再発や重症化リスクを鑑みるとやはり安易にサポーターをすべきではないのです。

何が原因なの？

実は、犯人は“メカノレセター”。なんじゃそれ！って思われたと思いますが、これは関節や筋肉にあるセンサーのことです。

このセンサーは、関節の位置や筋肉の張力などの情報をリアルタイムで脳に伝えているのですが、サポーターやコルセットによってこのセンサーをあまり使わなくてもよくなるため、センサーが機能低下を起します。その結果、脳への情報量が低下し、脳が腰をうまくコントロールすることができなくなってしまいうため、再発したり重症化してしまうのです。

腰以外のサポーターも一緒？

理論的には、膝や足首など腰以外の部分のサポーターでも同じことが考えられます。しかし、靭帯や半月板を損傷しているなど、明らかな組織損傷があり、その影響で関節に不安定性がある場合などはサポーターをした方が良い場合もあります。

もちろん、腰の痛みがある場合でもサポーターをした方が良い場合もありますので、お悩みの方は一度ご相談ください。



常識は非常識！

世の中には間違った常識・情報が溢れています。正しい情報もありますが、その違いを一般の方が見分けることは難しいと思います。何か不安なことやお悩みがあればお気軽にご相談ください。

なお、当院では腰痛の再発率自体を低下させる施術もありますので、何度も繰り返す腰痛でお悩みの方は、「機能改善」という施術を受けてみてはいかがでしょうか？ご希望の方はスタッフまでお問い合わせください。

吉田流

メダリスト

使用方法

膝がよく腫れるんです・

私は、何年か前から度々膝に水が溜まり、膝が倍くらいに膨れ上がるという厄介な症状に悩まされてきました。

最初にじゅん整骨院を受療したときは、膝が完璧にバンパンに腫れた状態で、正座もできない状態でした。周囲からは、「整形外科で水を抜いてもらった方がいいんじゃない」と言われるほどでした。

そんなことを言われつつも、私は

じゅん整骨院を受療しました。



メダリストを塗りなさい!

すると、院長から自宅でもセルフケアとしてメダリストを塗るようにと指導されました。

そして、その日から朝昼晩とメダリストを一日3回塗り込むようになりました。すると、以前より腫れの引きが早くなったんです。

その後も、膝がおかしいという時は何度かありましたが、メダリストを塗り込むことで、水が溜まるという現象はなくなりました。

という事で、私が実践しているメダリストのおすすめの塗り方を紹介したいと思います。

使用方法

まずは、メダリストを指先に小豆くらい量の量を取り、患部に塗り広げます。それが乾いたあと、再度同量のメダリストを塗り広げます。これをもう2回繰り返して、合計3回塗り込みます。これを、一日に3回行っています。

痛みの緩和、腫れの早期改善、炎症の抑制などの効果があるそうです。



私は、薬や化粧品を勧められてもすぐに購入することはないんです。メダリストに関しては、早く使っておけば後悔しています。

院長にメダリストを勧められた方は、ぜひ試してみてくださいね!

＼オススメのお店とスポット /



朝から呑める居酒屋「あべく」

朝九時からやってくる居酒屋が岡山イオンの近くにありま。夜遊び呑み会は帰りの電車やバスが心配で…とか、夜は家を出にくい…とか、「呑み会」の悩みはここで解決! もちろん、朝から呑みたい人にもオススメ! しかも料理はめちゃめちゃ旨い♡ランチ感覚でお酒なしの食事もOK!

お勧め料理はクリームチーズの味噌漬、ぼんじりおろしごぼん酢、牡蠣料理なんですが、メの鯖茶漬やチャンジャ卵かけご飯も絶品です。食事だけなら、一人2000円ちょっとでお腹いっぱい、にお友達ランチもいいてくれます。ご利用の際は、予約すると待ち時間がなくて安心です。

住所 岡山市北区録町6-8
TEL 086-224-6600
営業 日 9:00~22:00
月 17:00~24:00
火~土 9:00~24:00



～ Information ～

無料サプリメント検査

11月より「無料サプリメント検査」を開始します!

本検査は、患者さんに様々な質問をさせていただき、その解答から必要な栄養素(サプリメント)をランキング形式でお伝えするとともに、食事内容や生活スタイル、スポーツ活動、年齢などを総合的に評価した上で、院長が直接アドバイスさせていただきます。必要な栄養素だけでなく、どのような食材から摂取できるのか? 7つ摂取すべきなのか? などあわせてお伝えさせていただきます。

なお、検査結果についてはプリントアウトして無料でお渡ししておりますので、ぜひこの機会に「無料サプリメント検査」を受けてみてください。

注意

本検査は院長が論文をベースに独自に作成したものであり、ネットでも同レベルの検査を受けても、他の医療機関等で受けることはできません。また、検査結果についてはあくまで参考であり、サプリメントの摂取や該当栄養素の摂取により、症状の改善を保証するものではありません。ご理解の程よろしくお願いたします。

院長の独り言…

現在、私は研究論文執筆中! なんて書くとかっこいいものですが、1月には発表しなければならぬのにまだデータも取れてない状態。ちょっとヤバめ。それに加えて柔道整復師協会とメーカーからエコーの講師依頼、とM女私からするとほんとと楽しい(笑)「体には気を付けてください」とよく業者の方や患者さんからも言われるけど、楽しいことしてるので意外と疲れてる? と感じていない。ただ、たまにはゆっくり休ませたい、ほんと体調崩したら多くの患者さんにも迷惑をかけるので程々にしておかないか…と…思っている次第です。

院長、教えて! よくある質問 Q&A

質問 久しぶりでちょっと行くのが気がひけるんですが、行ってもいいですか?

回答 もちろん! 全然OKです! それより、早くご来院いただき、ちゃんとした施術を受けてください。とはいえず、少し間が空いてしまっても、なんか行かなくて少し申し訳ないというか、何も悪いこととはしてないけど、申し訳ない思ったりしますよ。私もそういう経験があるのでよくわかります。でも、私たちの方が意外となんとおもっていません。というかわかりやすい心配しています。ちゃんと良くなってるので、お気兼ねなくご来院ください。来院の際にはご予約ください。



2022年12月号
December

瓦版

月刊院内新聞



年末年始の受付時間

日	月	火	水	木	金	土
12/25	26	27	28	29	30	31
休み	通常通り	通常通り	休み	休み	休み	休み
1/1	2	3	4	5	6	7
休み	休み	休み	休み	通常通り	通常通り	通常通り

年末の受付は27日(火)まで、年始は1月5日(木)から受付となっておりますので、お間違のないようにお願いいたします。少し長い年末年始のお休みとなりますが、体調管理にはくれぐれもご注意ください。

「緊急時」はここに連絡！

休み中に骨折や脱臼、捻挫などの怪我をしたり、何かお困り事があった際は、じゅん整骨院のアプリ内にある「緊急時連絡先」よりお気軽にご連絡ください。また、休み中に年明けのご予約をされる場合もアプリからできますので、この機会に受付にありますQRコードを読み取っておください。

2022年「飛躍」

今年のコンセプトは「飛躍」でした。やはり全ての計画が計画通りいくはずもなく、いろんな予想外のことは起きましたが、軌道修正しつつ、年初に掲げた目標は全てクリアすることができました。

さらに、予定にはなかったのですが、今年はまた新たな課題に取り組みすることもできました。それは論文の執筆です。4月から研究し始め、来年の1月にまずは岡山県の学会で発表することになりました。

論文については、また今度の機会に話しましょうと思いますが、2022年もかなり充実した年となりました。研究論文だけでなく、エコーの講師、岡山県柔道整復師会での研究会立上げ、サプリメント導入な

ど、じゅん整骨院としても黒川純としても、まさに「飛躍」することができた2022年でした。

2023年「研究」

去年のコンセプトは「研究」。早速1月には現在進めているギブスの研究を岡山で発表することになっていて、そこで選出されれば中国ブロックで学会発表となります。さらにデータを収集し、全国で論文発表する予定です。

また、開発中の物療機器の電極があるのですが、こちらは来年はさらに研究を重ね、製品化して患者さんに使用できるようにしたいと考えています。この電極が実現すれば、早期に腫脹の軽減や組織修復の促進が期待できます。

さらに、現在取り扱っているサプリメントの研究を進め、より精度の高いサプリメント検査を提供したいと考えています。そのために血中ヘモグロビン濃度を測定する機器の導入も検討中です。

そして、このような研究はもちらんのこと、院内勉強会や症例検討会を実施し、院内における知識や技術力アップを図りたいと思います。

こうして2023年はこの「研究」というコンセプトのもと、さまざまなことに挑戦し、そして研究を進めて学術的なレベルアップを図りたいと思います。その結果、院全体のレベルアップとともに、多くの患者さんの症状改善につなげていきたいと思っています。

年末年始の必需品 ベスト3

1位 メダリストアイビーゲル

年末は忙しくて通院頻度が落ちがち。でも痛い…。そんな時にメダリストがオススメ！痛みを抑制だけでなく、血流がよくなり浴る環境を整えてくれます。

当院でも施術の仕上げに使うほど、年末年始の休み中は、症状が悪化しないためにセルフケアが重要です！

2位 マイクロカバリーパッチ

72時間もの間ずっと微弱な電流を流して、組織の修復と痛みを抑制してくれる高期的なパッチ。水に濡れると電流が流れる仕組み。整骨院に来なくても、当院にある特殊治療用のエレサスと同じような効果を得られる優れもの！

3位 入浴剤薬用オンセンス

病院のリハビリでも使われている入浴剤。保温効果が桁違い！体温を上げることによって免疫力もUP！もちろん血流もよくなるので、ケガの早期改善にも効果的！寝れなかったり冷や冷やに悩んでいる方にもおすすめです。2回分のお試サイズもあるので、この年末年始にぜひ一度使ってみてください！

番外編 ビタミンC

ビタミンCは免疫力UP、疲労回復、アンチエイジング効果、腫脹の質改善、靭帯の修復を予防するなど様々な効果があります。忙しい年末や寒くなって風邪をひきやすい時期だからこそ、摂取しておきたい栄養素の一つです！

吉田流 手描きの 年賀状

「手書き」ではなく「手描き」

昨今、デジタル化が進み、初春の顔でもあった「年賀状」にも変化が生じています。年賀状離れです。でも、私はそれを逆手にとって、自分なりの楽しみ方を見つけています。この人には、「手描きの年賀状」にしようとか何かに心を込めた「手書き」ではなく「手描き」にこだわった年賀状を送るようにしました。

私の送っている手描き年賀状は、筆ペンを使用して水書き風に仕上げたものや、「け」の縦棒を茄子にしたもの、十二支の「卯」の文字をうさぎにしたものです。

受け取った方は、毎年、額に入れて玄関やリビングに飾ってくださっています。

印刷の葉書を使うのも悪くはないし、表書きのサービスを利用して時間の無駄を省くのもいいことだとも思いますが、たまには12月のバタバタの時間の中の2~30分を年賀状で楽しんでみてははかたでしょうか？

ということで、来年も明るく楽しい一年にして行きましょう！



オススメのお店とスポット /



干し肉 KINGO—

今回ご紹介するお店は、店舗販売のみのお店。津山名産の「干し肉」が岡山でも手紙に食べられます。お弁当が豊富で近くの会社の方が昼食に購入される便利なお弁当屋さん。お肉のみの販売もされていて、私は山本先生に「和牛の干し肉」を食べてもらったんですが、「お酒の肴に最高でした」とおっしゃっていましたよ。じゃん整骨院の院長同様、とても仕事熱心な方で、美容師のお仕事にも「干し肉の干し方」にも相違ごこだわりを持っていらっしゃいます。贈答用の箱の桐も準備されており、私は、息子のお嫁さんのご実家に年末のご挨拶として送りました。



「たっちゃん」

ここは一人焼肉のお店ですが一人以上でも利用可観です。吾ながらといった感じの店内で煙が充満しています。想像の3倍は煙たいです(´・`・´)ですがこの厚切りタンは絶品！事前予約が必要ですが1人前1200円でコストも良く味もGood！

個人的におすすめなのがハートのユッケ。珍しいメニューで抵抗がある方もおられるかもしれませんが是非1度食べてほしい一品！コリコリした食感とタレが絡んでとっても美味しいです。



住所 岡山市南区豊成3丁目6-5
TEL 086-236-7089
営業 11:00~14:30
17:30~20:30
定休 月曜日(都合により変更有)

住所 岡山市北区山下2-6-8
第二小野ビル1F
電話:086-227-5355 予約がお勧め
営業:17時~ 日曜・祝日
(基本営業だが休む時もあり)

~ Information ~

発熱ウォーマー始動！

今年も寒い季節とともにこの発熱ウォーマーの販売も開始しました！

「つけた人だけがわかる驚きの発熱力」というキャッチーなフレーズが印象的ですが、実際にその温かさに私も最初はびっくりしました。

様々な部位に対応していて、そのラインナップは首、腰、手首、足首、膝、ふくらはぎと6部位。

これらの部位は冷やすすい、痛みがある場合はその痛みを増強させる可能性がありますから、できれば冷えないようにしておきたいものです。

寒気から、冷えたら痛みが出るのではなく、寒気が下がったことになって神経が過敏になり、痛みが増強しているだけです。

発熱ウォーマーは特殊な素材により、患部を保護してくれる優れものです。実際に試着することでもよかったです。ぜひお試しく下さい。
また、品切れになることもあるので、ご希望の方はお早めにお買い求めください。



院長の独り言…

一年ってあっという間ですね…。でもちよっと振り返ってみると、今年もほんといろんなことがありました。細かいことを言いつつキラキラはありませんが、今年もたくさんの方に出会い、そして多くのことを学びました。そして、うまくいかないこともありました。

でも、そんな苦しさや楽しさも、いろんな経験を経験していくこそが「成長」なんだなって思っています。とはいえ、いつまで経っても課題は山積み。だからこそ人生は楽しいのかも！

院長、教えて！よくある質問 Q&A

質問 どんなストレッチをするのといですか？

回答 ストレッチはその目的によって方法が大きく変わります。

例えば、痛みの改善という目的であれば、5秒以下しか伸ばさないショートストレッチが大家有効です。一方で可動域を改善したり、柔軟性を高めるためには上半身であれば20秒、下半身であれば30秒伸ばすストレッチが有効です。

このようにストレッチは、目的によってその方法に大きな違いがありますので、ご自身でストレッチする場合は一度施術スタッフまでご相談ください。必要に応じてストレッチ指導もさせていただきます。

