Hajime Acupuncture Clinic NEWS　2014年2月号

鍼灸・整体・リハビリテーション
はじめ 鍼灸院
Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

はじめの一歩通信

発行・編集　一鍼灸院　三重県名張市丸之内29-1　0595－44－6776　一鍼灸院 検索

いつまでもキラキラと輝いて

介護予防運動

一鍼灸院の理念の一つでもある「人らしく生き、人らしく死ねる社会作り」の実現に向けて、今年は「介護予防事業」を始めます。

ここ、名張市においても、高齢化率（65歳以上の人口）が約22%。この10年間で3倍の伸び率で推移し、10年後に30%、30年後には40%に届くと予測されています。今後、私たちはどのようにこの社会を維持し、発展させていくのかが問われています。

先日テレビをつけていると、マスターズ陸上の様子が放映されていました。

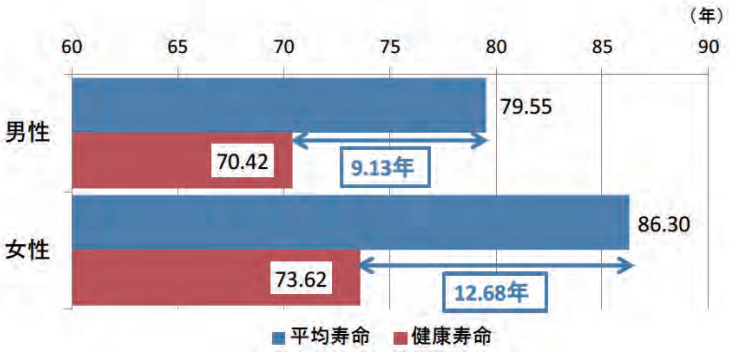
▲103歳の宮崎選手（マスターズ陸上）

70、80代の元気な方がグラウンドを駆け抜けて行く姿はキラキラとして、素敵でした。決して昔から運動を続けていた人たちではなく、定年後に走り始めたり、トレーニングを始めた方が多かったのが印象的でした。

一鍼灸院に来院される方にもこんな素敵な年の重ね方をして欲しい。マスターズ陸上とまでは言いませんが、どれだけ年を重ねても、正しい生活習慣を重ねて、正しいトレーニング、正しい生活習慣で過ごすことにより、体力の維持、そして進歩が可能なのです。「継続こそが大切」世界記録保持者の宮崎さんの信条です。大病を患っても、車いす生活になっても諦めずに継続する姿に大いに学びました。

そんな元気な高齢者が活躍する社会をめざす第一歩として、介護予防運動教室を開催します。参加者の皆様が、運動によるカラダの変化を感じ、「健康寿命」を伸ばすプログラムの準備を進めています。

※健康寿命とは、介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。現在、平均すると男性は9年、女性は12年の要介護期間を経て寿命を迎える。



資料：厚生労働省「平成22年完全生命表」より抜粋

石垣島出張診療

離島への出張診療。2年前から始めた沖縄県石垣島での出張診療も4度目を迎えました。

沢山の方のサポートを受け、離島の皆さんに、一鍼灸院の治療を届けています。現在は一人一人の治療ですが、今後は予防運動の教室なども出来ればと考えています。

石垣は、来るだけで肩の力が抜けて、顔がほころぶ力があるようです。こんな環境で暮らすだけで、良くなる病気も沢山あるはずです。最近では、ヘルスツーリズム（医学的な根拠に基づく健康回復や維持、増進につながる観光のこと）の研究も進み、温泉療法、森林療法、海岸療法などの効果が実証され始めています。

これから季節は春、夏へと移って行きます。ただ楽しむだけでなく、「健康増進」としての旅行や観光に積極的に取り組み、楽しみながら、体調管理に努めたいと思います。

リエンダーテクニックテーブル

待望のリエンダーテーブルが届きました。

このテーブルは、背骨の関節を前後・左右に動かし、精度の高い検査・治療が可能なテーブルです。背骨、特に椎間板は動きがないと栄養が行き渡らず、放っておくと、関節を痛めたり、変形を起こします。「痛みが無いから」と気にされていない方でも、背骨の治療をすると、「こんなにも動いていなかったのだ」と気づく方が多い様です。定期的な「背骨ドック」をおすすめします。

紫雲膏 作りしませんか？

紫雲膏とは・・・

江戸時代の医師、華岡青州（世界初の全身麻酔による手術を成功）が作った漢方薬です。

材料は、紫根、当帰と言った漢方薬に加え、ゴマ油、ラード、蜜蝋等を使用します。

ひび、あかぎれ、しもやけ、あせも、火傷、かぶれなどの皮膚症状に万能の紫雲膏を作ってみませんか？

日時：3月9日（日）12時～
場所：美杉むらのわ市場（美杉リゾート内）
連絡：080-5103-2136
費用：500円

作った紫雲膏を入れる物（ジャムの瓶など）をご持参下さい。

介護予防運動教室のご案内

当院の介護予防運動は、20年間の研究により、改善を重ねてきた「東京都健康長寿医療センター」のプログラムに基づいて行います。

まだまだ元気な方から、要介護2（車いす）の方まで、幅広く受講して頂けるプログラムです。

日時：週2回90分程度（曜日・時間は未定。5月開始予定）
場所：一鍼灸院内
対象：どなたでも（10名程度）
内容：体力測定を行い、それぞれの体力に応じた運動をして頂きます。

歩行速度向上　**失禁予防**　**姿勢改善**　**認知症予防**　**痛みの改善**　など

教室に興味のある方はお問い合わせください。

いつまでも元気で楽しく、社会と関われる体を一緒に作りましょう！