

鍼灸・整体・リハビリテーション

はじめ

鍼灸院

Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

はじめの一步通信

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

美杉村での診療を開始しました

名張市のお隣の津市美杉町で9月から週1回診療を始めました。

美杉町は町の90%以上を山林が占める林業と農業の町です。人口5000人のうち半数以上を65才以上の高齢者が占め、美しい田園風景や産業も高齢者によって維持されている状況です。高齢になると、転倒による骨折・筋力低下による衰弱・関節の痛みによる歩行困難が介護の必要となる大きな原因です。農作業や地域行事など、体を使う作業が多いこの地域で住み続けるためには、体力維持・痛みのない生活が重要です。病院が遠く、訪問リハビリや看護といった医療サービスが受け難く、この10年間で1500名の人口が減少しています。一度病気になる

り、体の機能低下により歩行困難になると、住み慣れた家、地域を離れざるを得なくなる現状です。

私は鍼灸師として、痛み・疾患の治療や、体力向上・介護予防のリハビリを中心とした予防医学に関わってきました。美杉での現状を知った時から自分に何かできる事は無いかと考え始め、美杉での診療を開始するに至りました。1人でも多くの方が、痛みや病気の不安が無く、住み慣れた美杉町でいつまでも暮らせる様な活動をしていきたいと思っています。

診療日：毎週水曜日9時～19時
治療所：津市美杉町八知1383番地（美杉全域への往診可能です）

ご自宅や施設に訪問可能な
痛み・機能回復 専門鍼灸院です。

痛みは年のせいだと諦めている... 病院まで通って通えない...
いつまでも自分らしく生活し、この町に住みつづける上で
身体的な痛み、機能低下は深刻な問題です。
カラダに問題をかかえる、全ての方々の日常生活をより快適に、
自立支援を目的とした鍼灸治療サービスを開始します。

「いつまでも元気に美杉で暮らせるカラダづくり」
それが「一鍼灸院」の想いです。

鍼灸・整体・リハビリテーション
はじめ 鍼灸院
お気軽にご相談ください

ご予約・お問い合わせ
0595-44-6776
info@hajime-karada.com

秋の養生

秋の食養生

9月に入り、朝晩が冷える気候が続いています。私たちのカラダは、外の環境に敏感に反応し、季節毎に変化をして健康を維持しています。自然界では秋は実りの季節。春に芽吹いた植物が大きく成熟し、実を結び、翌年のために生命力を種の中に収める季節です。自然界の生き物である私たちのカラダも夏場に活発に活動していた表皮を閉じ、冬に向けての支度が始まります。この時期は防衛力が手薄になりがちですので汗をかきすぎたり、活発に動き回ると「陽気」「水分」が体外に出てしまい、風邪を引きやすかったり、呼吸器系の異常が出やすくなるので注意が必要です。

秋のキーワードは「辛味」です。唐辛子、わさび、にんにく、ねぎなどの食材は、冬に向けて皮膚が閉じる前に体内の「気」の入れ替えを手伝ってくれます。また、季節の果物である梨や銀杏などは、乾燥で傷つきやすい肺を潤す作用があります。

生活の養生

秋は肺の養生を行う季節です。早寝早起きに加え、早朝の澄んだ空気を肺いっぱい呼吸に込み、ゆっくりと吐き出す深い深呼吸が効果的です。また、皮膚がズムズムに開閉し、体内環境の調整がしやすくなるように「乾布摩擦」もおすすです。



診察時間変更のお知らせ

9月より、美杉での診療開始に伴って、診察時間を変更します。土曜日は午後3時までの受付となります。

予約、問い合わせのお電話は今まで通り、24時間受付です。

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
9:00~19:00	名張	○	○	—	○	○	△	—
	美杉	—	—	○	—	—	—	—

