

寒中お見舞い。 申し上げます



さあさあ始まりました2017年♪
私、昨年は長年の夢だった『カンボジアへのバックパッカーの旅』が叶った年でした。そこで目にしたものは、カンボジアの人達が家族や仲間と助け合い、お互いを大切にしながら生きていた姿でした。やっぱり嬉しい事を一緒に喜んだり、辛いときに支え合ったりする人間関係って、人生において凄く大切な物だという確信を持ち、帰国しました。ご縁のあった皆様の事をもっともつと応援できる一年にしたいと思っています。本年もどうぞ宜しくお願い致します。
院長中澤

寒中見舞い申し上げます。

皆様、お正月はいかがお過ごしでしょうか。お休みだからといってコタツでダラダラなんでもつたいたないですよ！(笑) ゆっくり家族団らんもいいですがせつかつくならみんなで初詣がてらお散歩をするのはどうでしょうか？ちなみに私は毎年(初走り)をして気を引き締めています。そんなたいした距離は走っていませんが(笑)今年が書初めにも挑戦したいなあと思っています。こういう気持ちを新たに引き締まっている時にしっかり新年の目標を立てたりしたいですね。

さて、当院の昨年は、新しい治療スタッフも増え、受付さんも増え、バタバタした年でした。ですが着実にパワーアップした年だったとも思います。今年はそんな去年に負けず、さらにパワーアップして、みな様と一緒にたくさんの方の【夢と感動と笑い】に出会える一年になるようにお手伝いさせていただきます！皆様の笑顔にたくさん出会えることを、心から楽しみにしています！

寒さも厳しくなっていますが、どうかお体にはお気を付けてくださいね。
伊木

今年も皆様にとつて、

素敵な年になりますように。



【おみくじくじくじ】

お正月といえは！『おみくじ』ですね。おみくじは昔、政治に関する重要な事柄や後継者を選ぶ際に、神様の意思を占うために行われていたことが起源といわれています。現在のように一般的に普及したのは鎌倉時代初期と言われています。中澤も毎年おみくじを引きますが、絶対に大吉を引く方法を知りそれを実践しています。絶対に大吉を引く方法・・・それは！！！！

大吉が出るまで引き続ける！



※写真はイメージです。

・・・です。笑
やっぱりお正月から『今年も良い事ありそうやく！』って思いたいたくないですか。笑

そこで今年も当院でも、おみくじを用意することになりました！皆様が「おー！今年も更に良さそうやー！」と

『テンションが上がるおみくじ』

御来院の際には是非引いてみて下さいね。(*) > < (*)

【患者様の活躍をご紹介します】

当院のブログやBD新聞でも度々ご登場頂いてるたかつちさんは、90名も会員が所属する鴨川走友会の会長さんです。会のモットーは「その時に出来る全力を尽くす」です。走る事が好きで、やる気のある方は、鴨川走友会！オススメです！ご興味のある方は【京都マラソン2017ランニングクラブ紹介】で検索してみてください！

<http://www.kyoto-marathon.com/runner/runningclub.php>



【マラソンにハマった】は多くのランナーに大人気のブログです。こちらの方もオススメです

またご自身のブログ



【京都ベタニヤチャーチ】
京田辺市薪加賀ノ辻3-8
TEL・FAX
0774(63)5471

抹茶で
世界平和！
植村農園



ランナーの枡谷さんは昨年、フルマラソン3時間8分で完走！ついに念願の女子マラソンの国際資格をゲットしましたー！（パチパチ）今年は大阪国際女子マラソンに出場します！頑張ってくださいねー！



同じくランナーの木下さん！今年はヨーロッパが舞台のUTMB(ウルトラトレイル・デュ・モンブラン)にエントリー！これは走行距離169.4km 累積標高差9889m 制限時間46時間30分という、とんでもないレースへの挑戦になります！スタッフ一同応援してます！

中学ではハンドボールの京都代表として全国(JOC)ベスト4に輝いた磯田さんは高校一年生。



高校で前十字靭帯を痛めてしまいう大怪我をしてしまいました！が、手術も成功し復帰も間近！思い切りクラブを出来る喜びと感謝を胸に今年も頑張ります！！

中学硬式野球チームの枚方ボーイズに所属する中学二年生の門野君。その鍛えた足腰は3000mを約9分15秒で走ります！もう少しで陸上の全国大会出場も可能な



タイムですが、目標はあくまでも野球で甲子園出場！そしてプロ野球選手です！いつも礼儀正しい門野君ファイト！

当院のS・M様90歳！週一回プールのアクアビクスの講座で元気にトレーニングをされています。そして今年はコーラスに挑戦！そしてお孫さんに会うためにインドネシアにも一人で出掛けるエネルギー、凄すぎます！今年も益々元気に頑張ってくださいね！

当院にご通院の患者様で最高齢の中澤ていさん(院長のおばあちゃん)は今年で101歳です。週二回の治療とトレーニング。



膝上げ20回・スクワット30回
ヒップエクステンション30回
CAT&DOG10回
レッグエクステンション10回をこなします。

こんな悩み、
ありませんでしたか？

着替えあるかな

予約絶対しないとあかん？

鍼の治療は絶対・・・？



右のような悩み、初めて当院に来る時おもったりしませんでしたか？先日、スタッフの中で初めて治療院を利用するにあたりなにか不安なこと、心配なことはないのか、みんなで見意見を交換しました。たくさん意見はでてきたものの、患者様にしかわからない気持ちもあると思います。今でも実はココがわからんねん、とかこれ不安やねんなあとかなにかありましたら、遠慮せずにどんどん言ってきてくださいね。一人でも多くの患者様が体だけでなく心までホッとできる治療院にしますので、よろしくお願ひします。

それではここで少し、皆様が感じたことがあるであろう疑問にお答えします！

【身体のQ&A】

Q: 炎症があるときにマッサージをしてもいいのですか？

A: はい！大丈夫です！

『炎症があるときにマッサージなどせず、固定して冷やして安静にして炎症が収まるのを待つ。』

一般的にはこれが正しいとされます。医療系の学校でもそのように習いますし、病院でもそのように指導されます。確かにこの方法でも治るんです。しかし、より早く治すには、さらに再発しにくくするには「炎症があるときからマッサージ」をするんです。スポーツの現場では特に。ただし、炎症がある患部は触らずに、その周りギリギリまでを徹底的にほぐすんです。更に血液循環に係るルートを重点的に。そうすることで何もしないよりも圧倒的に早く治ります(*>*) 基本的には、関節を痛めた場合や(捻挫)、筋肉を痛めた場合(肉離れ)、ぎっくり腰や寝違いに至るまで、痛めてすぐの急性の炎症がある場合はこのやり方で早く治ります>(*>*)

Q: 痛くないのに治療に行っても良いのですか？

A: はい！大丈夫です！

東洋医学には『未病を治す』という言葉があります。未病とは『症状はあるけど検査をしてもなんとも無い状態』または『検査をすると悪い所が見つかるけど症状は無い状態』のことを言います。身体が悪くなってから薬を飲んで、手術したり、治療するよりも、この未病の状態で治療をしておいて病気や痛みが出ないようにして健康でいるというのが東洋医学の考え方なんです。なので、個人差がありますが症状が無くても一ヶ月に1~4回ほどは、メンテナンスの為に治療しておく事が理想です。

1月から働かせて頂いております美顔鍼と全身の鍼灸治療担当の秋山です。お一人お一人に寄り添った治療家でありたいと思っています。私も家事&育児に奮闘中！日頃感じるささいな体調の変化もお気軽にご相談くださいね。しばらくは木曜の午前診に勤務いたします。よろしくお願ひします。



車のことなら

城陽モータース！

