

7.8月号

2016

アダチ接骨院 健康ニュース

愛知県津島市柳原町4-7-2

0567-26-0014

アダチ接骨院 安達 友昭



8月11日は「山の日」です

今年から8月11日が祝日「山の日」となります。この日が山と深いつながりがあるわけでもなく、学生にとっては夏休み中なのであまりうれしくないかもしれないですね。

さて、日本一高い山といえば世界文化遺産でもある富士山です。反対に低い山は、標高なんと3m。宮城県仙台市にある日和山で、2014年に再び認定されました。

海と山、祝日が2つになるこの夏も例年通り暑くなります。おでかけの際には熱中症対策をお忘れなく。

<目の疲れ>



目の周り
冷水を2〜3分



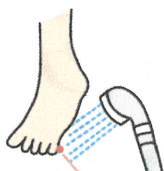
養老
温水1分。
冷水3〜5秒
(交互に3回ずつ)

<体の冷え>



陽池
(ようち)

それぞれ
温水を2〜3分



至陰
(しいん)

水温は、温水で42〜43度、冷水で25度が最もよいとされています。冷水を当てるのは、体の末端のみにし、心臓に近いところは避けましょう。

シャワーでツボを刺激
シャワーの水圧や熱の刺激でお灸と同じような効果があります。シャワーの水は拡散するので、ツボの場所は大まかで大丈夫です。入浴で血行をよくした後に行い、軽いストレッチを組み合わせることにより効果がアップします。

疲労回復には……

朝のシャワーで夕方まで体臭予防に効果があり、中年に多い加齢臭も予防できるそうです。全身のなかで皮脂が多いのは顔、胸の間、背中の真ん中、足の裏、わきの下なので、これらの場所を意識して浴びましょう。

体臭予防には……

【朝1分間、シャワーを浴びる】
朝のシャワーで夕方まで体臭予防に効果があり、中年に多い加齢臭も予防できるそうです。全身のなかで皮脂が多いのは顔、胸の間、背中の真ん中、足の裏、わきの下なので、これらの場所を意識して浴びましょう。

にのい
夏バテに
シャワー活用術



院長からのお知らせ

申請書には被保険者名を

保険施術の際に被保険者名かマイナンバーかを選択できる場合があります。このときマイナンバーを記載してしまうと様々な書類の提出が必要となり、皆さんにご負担をお掛けします。

療養費支給申請書には被保険者名をご記載ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

治療時間のご案内

月 8:00 ~ 11:30

土 16:00 ~ 20:00

水 8:00 ~ 11:30

休診日 日曜・祝日午後
・急患は随時申し受けます

アダチ接骨院

TEL 26-0014

漢字小話



音読み: サン、セン
訓読み: やま
部首: 山 (やま)

漢字小話

地面が高く盛り上がった“やま”を表します。「金山」のように“資源が埋まった山”を指したり、「山門」のように“お寺”をいうこともあります。

また、鉱山で鉱脈を探すことに由来し“偶然の幸福”を表す「ひと山当てる」「山を張る」や、“重大な場面”を指す「山場を迎える」は、日本語独自の使い方です。

