

院長挨拶

近頃梅の花も咲き始め、少しずつではありますが春の気配が近づいてきました。それでも北海道や東北、日本海側の地域は記録的な大雪に見舞われています。とにかく大きな災害等に繋がらないよう、只ただ祈るばかりです。

昨春は17年ぶりとなる消費税の増税から、年末には衆院選と我々の生活に影響する政治や経済が大きく変化した年でもありました。ご存知の通り、増え続ける医療費や社会保障費の問題は大きな課題となっています。現在、私は江戸川区の「介護認定審査員」（要支援・要介護度の決定作業）をしています。この4月から介護保険も順次大幅な改正があります。

誰しも出来ることなら病院や介護保険のお世話にはなりたくないと思いますが、それはなかなか難しいことです。しかし、普段からの健康管理や生活習慣を見直すことで病気を最小限に食い止めたり、自分で出来ることを増やしたりすることは十分可能です。当院の行っている東洋医学には痛みに対する治療のほかにも病気の予防や体力の向上、そして西洋医学ではカバーしきれない幾つかの症状にも大変有効な場合があります。

今年もスタッフ一同、技術の向上と努力を怠らず、近隣の医師や病院としっかり連携を取りながら地域の皆様の健康に貢献できるよう一生懸命頑張っています。本年も何卒宜しくお願い致します。

仁鍼灸治療院 院長 石岡 俊祐

年2回のお得キャンペーン 第1弾♪

サービスケアチケット

20% off



キャンペーン

【チケット内容】

¥21,600分 ⇒ ¥17,280
(¥3,240×5 ¥1,080×5)

【有効期限】4ヶ月

¥32,400分 ⇒ ¥25,920
(¥4,320×6 ¥1,080×6)

【有効期限】6ヶ月

¥54,000分 ⇒ ¥43,200
(¥5,400×8 ¥1,080×10)

【有効期限】8ヶ月



年2回のラッキー月
の機会に是非
ご利用ください☆

【キャンペーン期間】

2/1~2/28

staff room

今回は選択式でいきます♪題して…

あなたはどちら派？！

息抜きのために休日は…

ゆっくり過ごす or アクティブに過ごす

★石岡 俊祐

ほぼ100%外出します。しかも仕事の時より早起きです。ゴルフやサーフィンをしたり、美味しいものを食べに行くのが明日への活力です。最近スタッフから「動いていないと死んでしまうマグロのようだ」と言われました(苦笑)

★向後 ひとみ

私は、半々です(笑)自宅から一歩も出ずゆっくりするときもあれば、朝から日帰りで鎌倉・仙台へ行ってしまふときもあります。出歩く印象が強いのか、家族からは「いつも家にいない」と思われています(笑)

★塩原 祐太

疲労度で決めます！疲れがひどい時は半日寝て過ごします(笑)元気があれば、友達と釣りに出掛けたり飲みに行くことが多いですね！

★内堀 真樹

お休みは、ゆっくり過ごしたい派です。最近は洗濯してから近所の図書館へ行くというのがお決まりコースです。春になったら、「公園でピクニック」を加える予定です♪

春に向けての総仕上げ！

寒さで縮んだ心身を伸ばす リラックス法

みなさん、寒くて背中丸まっていませんか？ 知らないうちに、肩をすくめていませんか？
これからは、冬の寒さで縮こまった身体を緩めてリラックスさせて、春に向けてエネルギーを蓄えましょう☆

疲れも溜まるが、リラックスも貯められる！ リラックス貯めでストレスに強い体質に

・疲れ溜まりで起こる悪循環

疲労・ストレスが溜まってくると、身体は硬くこわばってきてしまいます。これに寒さ・冷えが加わるとより強い“コリ”が生じて、身体は“力みっぱなし”状態に。こうなると自律神経のバランスも崩れて免疫機能も抑制されてしまうため、“寝ても疲れが抜けない”“一度風邪を引くと治りにくい”といった症状が現れてきます。

・リラックス貯めて？

“リラックスを貯める”といっても、睡眠や休息をとるだけがリラックスではありません。大切なのは「身体に意識を向けて、リラックス状態を自分で作り出す」ということ。心身のメリハリをつけることが出来たら、穏やかさだけでなく、前向きになる気持ちも湧いてきます♪

やってみよう！ ～リラックス貯め法～

・座禅、ヨガにも通ずる呼吸法

目を閉じてゆっくり腹式呼吸を行う。（×10回）
ここでのポイントは、「何も考えない」こと。
呼吸に意識を向ければ、思考のON/OFFが出来てスッキリします。



目を軽く閉じて、鼻から息を吸う。（このときお腹が膨らませることを意識！）
次に、口をすぼめてゆっくり息を吐く。（このときはお腹がへこませることを意識）
吐き切ったら、また鼻から息を吸う。

・今注目！ 相撲健康体操

上記の呼吸法を使った応用体操。（参考：相撲健康体操《日本相撲協会》）
腹式呼吸&全身運動で、気を静めるのにオススメです！

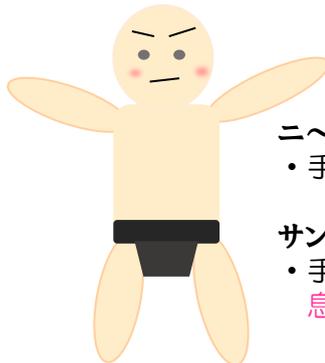
イチッ！



パチッ！

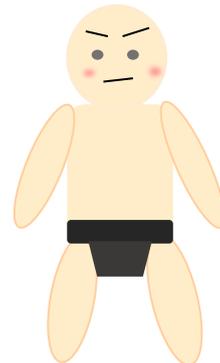
イチッ
・深くゆっくり
息を吸い込み、
拍手を打つ

ニ～、サン



ニ～
・手のひらを広げて
サン
・手のひらを返して
息を吐きながら

シ～



シ～
・ゆっくり腕を
おろす

ほぼ毎日ブログ更新中！TOPページから入れます♪
ホームページ

<http://jin-shinkyu.com>

編集後記

最近「和」のものにハマっています。
お寺に始まり、歌舞伎やお相撲にも興味が出てきました。今年は、このどちらかを観に行きたいと思
向後 ひとみ

