



# 12月診療案内 ～ほし整骨院だより～



2023年12



が送迎日になります

| 日              | 月               | 火  | 水                        | 木      | 金        | 土                             |
|----------------|-----------------|----|--------------------------|--------|----------|-------------------------------|
|                |                 |    |                          |        | 1        | 2<br>受付時間<br>8:30～14:00       |
| 3<br>休診        | 4<br>           | 5  | 6<br>午前:平常治療<br>午後:予約治療  | 7<br>  | 8        | 9<br>受付時間<br>8:30～14:00       |
| 10<br>休診       | 11<br>          | 12 | 13<br>午前:平常治療<br>午後:予約治療 | 14<br> | 15       | 16<br>休診                      |
| 17<br>休診       | 18<br>          | 19 | 20<br>午前:平常治療<br>午後:予約治療 | 21<br> | 22<br>冬至 | 23<br>受付時間<br>8:30～14:00      |
| 24<br>休診<br>31 | 25<br>クリスマス<br> | 26 | 27<br>午前:平常治療<br>午後:予約治療 | 28<br> | 29       | 30 仕事納め<br>受付時間<br>8:30～14:00 |

令和5年も残り1カ月となりました。月日が経つのは早いもの。毎年残り1枚のカレンダーをめくる時に思います。年々時間の経過が早く感じる。若い頃には無い感覚。変化の少ない平凡な毎日を過ごしているからなのではないでしょうか？もっと刺激的な日々を送らないと！皆さんはどう感じていますか？

先日の日曜日。ゴルフに出掛けて朝トイレに入り（スッキリした後〈笑〉）便座から立ち上がった瞬間、腰にいつもとちょっと違う危険な痛みが走りました（3月以来の2回目のギックリ腰）。ショックでした。前回のギックリ腰を経験してから、自分の身体改革に励み順調に改善されてきたと思ってはいたのですが・・・。実は夏の暑さで気持ちが乗らずトレーニングを怠けていました。腰の痛みが無くなりギックリ腰の事がすっかり頭から消えていました。突然の出来事です。自宅に居れば直ぐに安静を取ったのですが、歩く事は可能だったので、痛みのない動きを探りながら周囲の人に悟られ無い様に1日はプレーしてきました。スコアは散々です。治療の中では患者さんに再発予防はとても大切である事を常々話しているのに、自分がこんな事になりとても情けない話しです。3回目は無い！肝に銘じて、自分自身の身体改革に再度取り組み始めました。

11月26日(日)宇都宮市西原小学校学童野球部にお邪魔して「野球障害予防セミナー」を開催してきました。コロナ禍で4年ぶりのセミナーとなり、今回は13名の子供達の身体の状態をチェックして実技を交えながらお話をさせて頂きました。後輩の先生にも協力してもらい、エコーで肘関節のチェックや柔軟性のチェック・ストレッチの指導等を行い、未来の大谷翔平並みの選手育成に努めてきました(笑)

今年が令和5年最後の「ほし整骨院だより」。1年を振り返り良い事だけを思い出して来年に持ち越し、来年は更に楽しい事が沢山起きる事を願っています。年の瀬は何かと慌ただしく、気温の変化も重なり体調を崩しやすい時期でもあります。食事・適度な運動を心掛けて、楽しいクリスマス・そして幸多き新年をお迎え下さい。来年は辰年です。大きな出来事が起こり、これまでの努力が実り夢が叶う年になると言われています。

結びに、今年1年ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い致します(礼)

院長ブログ・LINE・Instagram やってます。  
QRコードから友だち追加、フォローお願いします



HOSHI.SEIKOTSUIN

 ほし整骨院  
Sports Medical room

TEL 028-645-2400

