



2月 診療案内 ～ほし整骨院だよ～



2023年2月



が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
			1 午前:平常治療 午後:予約治療	2 	3 節分	4 受付時間 8:30~14:00
5 休診	6 	7	8 午前:平常治療 午後:予約治療	9 	10	11 建国記念 休診
12 休診	13 	14	15 午前:平常治療 午後:予約治療	16 	17	18 受付時間 8:30~14:00
19 休診	20 	21	22 午前:平常治療 午後:予約治療	23 天皇誕生 休診	24 	25 受付時間 8:30~14:00
26 休診	27 	28				

1月後半から今月2月一杯は一年で一番寒い時期となりますね。とは言っても昔を思い出すともっともっと寒さが厳しかった記憶があります。手足や耳たぶに霜焼けが出来たり、家の軒下に氷柱が出来たり、水道の水が凍ってしまう為、夜はチョロチョロ水を出したまま休んだり。現在この辺りではそんな光景は全く見られなくなりました。それだけ温暖化になってきているんでしょうね。しかし、最近の天気予報は大げさすぎると思いませんか? 「ここ数年に無い大寒波到来!」「不用不急の外室は控えて下さい!」こんな言葉を聞いただけで愕いてしまいますね。皆さんはどう感じていますか? 私はちょっとオーバー過ぎる予報だと思っています。

冬になり寒さが増してくると腰を痛める患者さんが多くなってきています。寒さから身体が固くなり、筋肉の伸びが悪く関節を痛めてしまう事が原因となります。こんな時コルセットの着用の有無を質問される事が多々あります。正解は、痛みが強い数日~数週間は安定と予防を兼ねてしっかり着用する。その後は筋肉の低下を防ぐ為にコルセットに頼らない生活をしていく。そして、次に大切な事は腹筋を強くする事。腹筋の弱さが腰痛(ギックリ腰)の最大の原因にもなります。自分自身のコルセット(筋肉)を強くする!大切な事です。

最近の私の休日の過ごし方を少し書かせて頂きます。私の妻の実家は壬生町に有るのですが、母屋の隣に2階建ての小屋があります。その小屋は昔ほうき職人のヒ一爺ちゃんが作業部屋として使っていた小屋で、暫くは物置になっていました。その小屋で、義理の母親が趣味のステンドグラスを作る専門の部屋に改装出来るかな?との話が私に舞い込んできました。私の本職は整骨院の先生ですが(笑)、趣味としてDIY(日曜大工)を数年前からやっています。今回の様な大きな作業はした事は無かったですが、根っからの好奇心に火が付き直ぐ内容を聞いて引き受ける事にしました。昨年の10月から時間が取れる休日の度に少しずつリフォームを手掛けて来ましたが、ここ最近の週末はこのリフォーム作業に時間を費やしています。床貼り・仕切り壁の増設・天井壁の塗装・棚の設置・作業台の作成と多岐にわたります。自分で言うのも何ですが、当初の想定よりも可成り高度な出来栄えに仕上がって来ており自画自賛しています。完成まではもうまじか。楽しみです!!

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.SEIKOTSUJIN

