

2018年 12 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休 診	3	4	5	6	7	8 通常診療しま す
9 休 診	10	11	12	13	14	15
16 休 診	17	18	19	20	21	22
23 休 診 30	24 休 診 31	25	26	27	28	29

～ほし整骨院だより～

平成30年12月号

今年も残すところ1か月となりました。月日が経つのは早いものですね！

若い世代の人は変化の多い毎日であり感じないと思いますが、私（51歳）の年になると毎日が早く1年はあつと言う間に過ぎ去ってゆきます（同年代以上の方はうなずく方が多いのではないのでしょうか）

今年最後のほし整骨院だよりは、毎日の診療の中で私が強く思う事を一つ書かせて頂きます。患者さんの痛みの中には突発的に痛めるケガと、日常生活の中の繰り返しの動きで発症する痛みがあります。前者を防ぐのは難しい事ですが、後者はちょっとした意識の改革と良き習慣を身に着ける事によって防ぐ事が出来ます。それは、身体を柔らかくする事と筋肉に適度な力を付ける事。この2つになります。細かい事は書きませんが、治療の中で身体を診させて頂いた時に、感じた事はその都度伝えているつもりでいます。習慣になるまでは少々時間は必要と思いますが、必ず大きな効果として表れてきます。常日頃やっている人と何もやっていない人の身体には大きな差があります。色々と出来ない理由は有ると思いますが、元気な姿のご自身をイメージして頑張ってほしいと思っています。これからも、診させて頂いて気付いた点はしっかりお話をさせて頂きます。それでは慌ただしい年の瀬になりますが、楽しいクリスマス・幸多き新年をお迎えください。今年1年有難う御座いました。来年も宜しく願い致します。

お 知 ら せ

年末年始は、12月30日（日曜日）～1月3日（木曜日）まで休診となります。長期休みとなりご迷惑をお掛け致しますが、お身体に気を付けてお過ごし下さい。