

りずむ通信♪



～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

2013年
5月号

▶特集 ☆ 急な痛みの対処？

PICK UP TITLE

ぎっくり腰に代表される急な痛みが出た時の対処ってみなさんどうされてますか？

来院された方にはよくお話してはいますが、改めてここで説明させていただきます^^

転んだ時や、ぶつかった時、手首や関節を捻った時などの痛みに対して、まずすることはアイシング（冷やす）です！

脳は痛みを感じるとそれを早く回復させようとしてけがをした部分に血液を大量に送り、酸素や細胞の栄養を届け、活性化させようとしていきます。怪我した部分が徐々に赤くなってくるのは血液の量が増えたためです。これだけだととてもいい事なのですが、副作用として熱を生じます。この熱が痛みを悪化させる原因なんです。この熱は怪我した所に近い正常な部分までダメージを与えてしまいます。怪我を早く改善するにはこの熱が他の箇所に拡大しないように、アイシングしてコントロールすることが重要なんです。

なので急な痛みは必ず冷やすようにしましょう。その日の入浴は控え、シャワー程度にしましょう。またアイシングの時間は1時間毎に10分程度が理想です。そして休息を忘れず、大事にしてください^^



▶ごあいさつ

GREETING

みなたぼっこが楽しめる気候になってきましたね！5月はGWもあり、最大10日休みがもらえたという方も・・・

羨ましいですが、りずむカイロは5/2.3.4日お休みを頂きます^^

4月はゴルフにいこう、いこうとしていけずじまいでしたが、今度の休みで釣りにゴルフにと身体を動かす予定です。

季節的にはバーベキューなんかも楽しみたいですね～

GWのみなさんのお土産話に期待しつつ、5月も楽しく、元気にすごしていければいいなと思っています♪



▶今月のできごと MONTHLY NEWS

5月の行事

11～12日 わくわく江津湖フェスタ2013

18.19日 春のこどもまつり（動植物園）

26日 青空フリーマーケット（リサイクルプラザ）

5月下旬 ホテル鑑賞会（動植物園）



こいのぼりとは元来、日本の風習で、江戸時代に武家で始まった、5月5日までの梅雨の時期の雨の日に、男児の出世と健康を願って家庭の庭先で飾られ、なびかせる吹流しを鯉の形に模して作ったのぼり。

体験者の声

VOICE



▼頭痛がなくなりました！

友人の紹介で来院しました。カイロプラクティックは初めてでしたが最初に色々と説明を聞き、安心して受けることができました。悩みの種だった頭痛が一回の治療で改善。ほんとうにびっくりしました。ホットヨガをしているので、これからも定期的にお世話になろうと思っています。

(N・H様 女性 会社員)

おすすめレシピ

RECIPE

★ かつおの塩だれ

1. かつおは1cm幅に切って皿に盛り付ける。
2. 長ねぎはみじん切りにしてAと混ぜ合わせる。
3. かつおに木酢塩だれをかけて、せん切りにした青しそをちらす。

木酢塩だれレシピ

だし汁 大さじ2 ごま油 大さじ2
 塩 小さじ1/2
 にんにく(すりおろし) 小さじ1/4



旬のかつおを、いつもの醤油ではなく、香り高い塩だれで♪ ねぎとにんにくがピリッと利いて、ごま油のコクが加わります

今月のプチ情報

INFOMATION

母の日(ははのひ)は、日頃の母の苦勞を労り、母への感謝を表す日。日本やアメリカでは5月の第2日曜日に祝いますが、その起源は世界中で様々であり日付も異なるようです。例えばスペインでは5月第1日曜日、北欧スウェーデンでは5月の最後の日曜日に当たります^^

そんな母の日ですが、母親がどのようなプレゼントを望んでいるのか、かなり気になりますよね。2008年のデータですが、オリコン調べによると1位はダントツで花なんだそうです。

そして、2位と3位がとても意外でした。2位は手紙、3位は何もいない・・・というのがランクインしています。上位の傾向を見ると、「モノが欲しい」というよりも気持ちや態度が大切なんですね。僕もしっかりと感謝を込めてプレゼントをしたいと思えます。



編集後記・・・

5月と言えばGWですが、今年は天草の実家に帰省して、のんびり過ごすかと思っています^^

人混みや渋滞が苦手なので、行楽シーズン引きこもりがちに・・・

みなさん事故や怪我に気をつけて楽しんできてくださいね～

いいお土産話があったらぜひぜひお話ください！

楽しみに待っています^^



【発行】



りずむカイロプラクティック院(木・日祝午後休み)

熊本市中央区南熊本2丁目12-17-102

ご予約は 096-373-8736 まで

