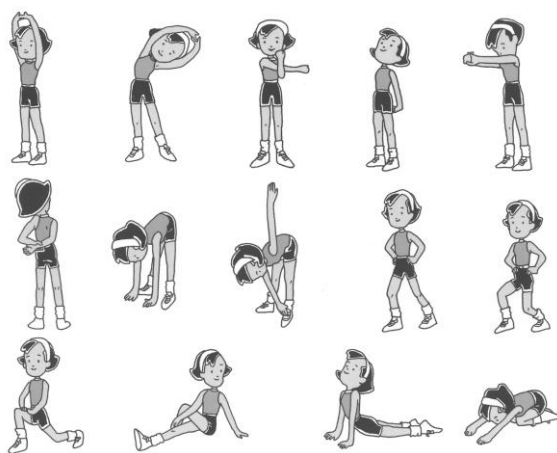


ストレッチの効め

私は若い頃から体が硬く、そのせいで肩こりもひどいように思っていました。このままではますます体が硬くなると思います、ストレッチを始めました。ストレッチは、お風呂上がりが効果的です。お風呂上がりの体がリラックスした状態では、温浴効果で血行が促進されているので効果も発揮されやすくて質のいい筋肉を作ります。



の一日の中でも最も適しています。現実にはスポーツ選手、バレエダンサーなどは、その日の筋肉疲労を翌日に持ち越さないために、お風呂上がりのストレッチを行っています。これによりよく眠れ、柔軟性も向上します。

太もものストレッチをして筋肉をのばします。これにより毎日行っていると目に見えて体が柔らかくなってきました。その効果がわかります。



まだ始めて一ヶ月ぐらいますが、肩こりも少しましになってきました。今からでも遅くはありません。皆さんも元気な体で過ごせるように頑張ってみませんか？（医療事務 原野 喜美栄）

「ご意見箱」のお返事

一月二十九日の投書箱に、ご意見がありました。『気付いた点を一つ申し上げます。』

予約制にしてから予約外の方のあつかい方が少し制限されているように思います。特にかぜなど熱のある方は二〇〜三〇分待つても診てくれない。スタッフの方の判断でできないのでしょうか？



漢方入門 ⑤ 「高齢者の自律神経失調症と漢方」

自律神経失調症は、日頃よく耳にしますが、その具体的なイメージはあまり明確ではありません。特段の器質的疾患が認められないにもかかわらず、自覚的な体調不良を継続的に訴える症例に、除外診断的に病名として用いられたり、実際は精神疾患かもしれないのですが正しい診断に至るまでのとりあえずの病名として診断されたりという場合が多いようです。

その多くは、立ちくらみ、めまい、動悸、倦怠感、うつ気分や様々な症状を訴えられます。既に抗不安薬などを服用しているかたに漢方薬を試みてよいケースもあります。

漢方では体内の水分代謝をよくすることでこれらの自律神経失調症の症状を改善することがあります。

真武湯(シンプトウ)は、水分代謝をコントロールする生薬で構成されており、高齢者とたいへん相性がよく、めまいや動悸を訴える患者さんによく処方されます。

その他にも、六君子湯(リクンシトウ)、当帰芍薬散(トウキシャクヤクサン)、釣藤散(チョウトウサン)、半夏白朮天麻湯(ハンゲピャクジュツテンマトウ)などの漢方薬が患者さんの症状により使い分けられます。お困りの方は当院にご相談ください。

付に判断できる人をお願いいたします。患者様優先です。

当院は予約制を導入し、できるだけ患者様の待ち時間を軽減に努めておりますが、予約時間通りにお呼び出来ない状態が生じ、スタッフ一同、心よりお詫び申し上げます。

予約された患者様優先はもちろんです。混雑している場合は待つていただく事があります。

その旨ご了承いただいたようお願い申し上げます。また、診察待ちの患者様にスタッフが声をかけさせていただきます。

皆さまので体調不良等がございましたら、いつでもおっしゃってください。ご遠慮なくお申し付け下さいますようお願いいたします。(曾山 接遇委員会)



予約は
こちらから

電話：0799-62-5566（診療時間内）
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/>（24時間対応）
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

