

おのころ健康だより

発行者 ボディケアおのころ院長 西川浩司
〒656-0426 南あわじ市榎列大榎列 6 5 6 - 2
電話：080-2538-4586
URL：http://bc.onokoro.com

院長コラム

初回は病院を辞めてオステオパシー整体で開業しようと思ったきっかけについて語ります。

ずいぶん前になりますが、理学療法士として病院で仕事をしているときに担当した患者様で、寝たきりで意思疎通も図れないが、年齢のわりに肌がきれいし始めて会ってから5年くらいの期間を経てもほとんど老けていない方がおられました。その方を見て、若さを保っているこの生命力を寝たきりからの復活の方に回せないものだろうかいつも考えていました。

病院で仕事をしながら色々勉強に行きましたが、オステオパシーのセミナーを始めて受けたときに、「理学療法士という国家資格を持っていても、自分は何も知らないし、何も技術がないんだ」と愕然としました。また、前述した生命力という点においてもいくつか答えにたどり着けそうな予感を与えてくれました。

病院で勤務していると、「仕事をしていると病院の予約がとれない」という患者様の話を聞きました。また、消防や祭礼の活動で同年代くらいの人を見てると病院に来られる高齢者よりも若者の方が身体が悪いと思ったりしていました。病院は一般の勤務時間とだいたい同じ診療時間なので、仕事によってはわざわざ休みを取ったりしないといけな。また、治療時間が決められており、何回も通わなくてはいけないという難点があります。

病気やけがには前兆というものがありますし、病気の前段階の不調は本人は感じていても、病院では異常なしとされることが多く、「健康」や「予防」を対象にしにくい面があります。

診療時間や予防の観点から病院では不十分と思ひ、また、病院では苦手とする身体を全体的にみるオステオパシー整体をもっと役立てたいと思ひ開業に至りました。

病院と違って保険が利かないので、金銭的には不利です。しかし、病院では提供できない施術の質・効果の持続の面でお客様に満足いただけるように努力していきます。

日々、ホームページや各種SNSで情報を発信させてもらっています。次々と様々な情報が飛び交う中で、是非、記憶に残りやすいと思う大事な情報がありま。そういった内容を残しやす。会報の発行に至りま。健康や医療は、現在、当たり前に行っていることが実は身体に悪かったり、今まで常識であった事が新たな発見によって常識になつたり、今まで常識で来たただ正しく内容が理由も付けたうえで簡単にお伝えしていきたくと思ひます。腑に落ちる内容ばかりではないかも。また、理解しにくい内容・表現だった場合は、来院時やフェ

発行によせて

『地に足が着く』 『腹が座る』

ご来院時に聞いた方も多いでしようが、大事な話なので普通生活でできる絶対得をするので、なかなか修正は難しいですが、人間は踵の骨の上にすねの骨が乗っており、身体が真っ直ぐになつていません。その間違った姿勢が感覚的には真直ぐな姿勢と判断されています。これを修正して踵に体重を乗せると、姿勢保持の筋肉が弱くなり姿勢が悪化します。逆を言うと、正しい姿勢をとると踵の骨が鍛えられ、筋力が弱つていくと脂肪が増えやすくなります。姿勢のチェックは鏡があれば目で見て確認し、それが出来ない所では、正しい姿勢の時の足の裏の感覚や、お腹の筋肉の緊張を覚えておいて、少しずつ挑戦してみてください。

立ち方の話

今月のベストショット

猫嫌いな人はすいません (>_<) 猫はすごく身体が柔らかいですよね？ この柔らかさが瞬発力や衝撃吸収能力に関係しています。動物は衝撃吸収能力の範囲内でしか動くことはできません。けがをしてしまいますからね。ゆっくりゆっくり動いている高齢者を見ることがありますが、「柔軟性を上げて衝撃吸収能力を高めて、速く動いても大丈夫なようにしてあげたい」といつも思ひます。この写真は猫の背骨のすごい柔らかさを捉えられたお気に入りの1枚です。

