



8月の予定

○ 休診日 ● 午後休診

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

受付からのお知らせ

- ・8/8(金)8/9(土)は休診です。
- ・お盆は平常通り診療いたします。

・7/27オーソモレキュラー療法講習会で甲状腺疾患に対する栄養療法について勉強してきました。思った以上に頻度の高い疾患で、特に鬱症状や鉄欠乏性貧血の女性は注意が必要とのことでした。



自動努力

内診の時に負担がかかるせいか、腰痛持ちの私です。1階の接骨院では腹筋やインナーマッスルの腸腰筋が弱いせいで、うとうといわれています。筋トレをやるようにいわれてもなかなかやる気が出ず、わかっちゃいるけどねーの状態が続いていました。このたびNHKの朝イチ「大腰筋で腰痛が治る」をみて、尻歩きをはじめてみました。ついでにあれだけ嫌だった腹筋も、ちよこつとだけ。まさかそんなにすぐ効果がでるとは思っていました。朝お布団をたたむとき、くしゃみをするとき、腰に響くことがなくなりました。

ただ、急にたくさんやり過ぎてしまおうと逆に腰を痛めてしまつとおもうのでちよこつとずつ、ちよこつとずつ、毎日できることをやっています。いつの日か接骨院で褒めてもらえる日を夢見ています。攻撃は最大の防御なりです。

(坂田)

のどが渴いたと思う前に

暑い日が続きますが皆さん熱中症対策は大丈夫でしょうか？私は一昨年で自衛官として勤務していました。退職後、予備自衛官になり年に1回5日間の訓練に参加しています。

今回は22日から5日間、予備自衛官招集訓練に参加し、射撃や格闘、有事の際の対応、人命救助など様々なことを学びました。暑い中での訓練で熱中症になりかける方が多く、衛生係の方に「喉が渴いたな」と思った時には熱中症になりかけているので、事前に水分補給をし、頭痛がしたら冷たい飲み物をたくさん飲んで休むよう教えていただきました。今回の訓練で学んだことを日常生活に活かしていきたいと思えます。皆さんも飲み過ぎには注意し、こまめに水分補給を心掛け暑い夏を乗り切りましょう！！(こなつ)

お土産のクッキーです



江戸・金魚の涼

先日、日本橋のROUND室町のアートアクアリウムへ行ってきました。夏の風物詩、金魚が「江戸・金魚の涼」をテーマに舞い踊っていました。色んな種類の金魚達がプロジェクションマッピングなどで演出され、幻想的な世界をつくっており、とても癒されました。皆さんも機会がありましたら是非、行ってみたいと思います。(はたけちゃん)



にやんたま通信

出産予定日まであと3週間足らず。あれこれと準備に追われています。でもこの暑さで近所に買い物に行くのが精いっぱい。の毎日。にやんたまは、というところ、わざわざクーラーのきいていない部屋に行ったり、私の足を枕にしてお昼寝したりしています。暑くないのでしょうか……。(にやんたまの母)

「氣遣い」のキホン

新聞の新書紹介をなにげなく見ていたら、「氣遣い」のキホン…三上ナナエ著 すばる舎」という本が目にとまりました。私ってどのくらい周りの人への氣遣いが出来ているだろうか？と不安を覚え即購入し一気に読み終えました。日々の私は、本の中の言葉どおり、努力？すればするほど空まわり、立居振る舞いは挙動不審、発する言葉は意味不明、いつも何をやっているのか良くわからなくなり自己嫌悪に陥る始末。

「氣遣い」ってやろうと思ってもそう簡単に出来ることではありませんが、この本を読んで、「氣遣い」とは相手の氣持ちを少し想像する事、感謝の言葉を惜しみなくということに気がつかされました。小さな氣遣いが仕事や人間関係の潤滑油になるんだなと感じた一冊でした。(いとつちゃん)

コミュニケーション

ピーチが来たとき心に決めたこと。ピーチという自分の名前・ママ(散歩に行こう！)待ってね 同じ単語で何回でも話しかけ、覚えてもらうこと。一歳半の今、ピーチ(ほく、ママと散歩に行ってくるね…あ、一緒に行かないの?)私(行かない。二人で行ってくるしやい)ピーチ(そつ、じゃあ行ってくるね)

…ママと散歩に行こうと2、3歩行きかけてふと、振り向いて私の目を見る。ピーチ。私も彼の眼を見て手を振り(行かないのよ。ばいばい)のジエスチャー。ピーチはクルリと向こうを向いてママの後を追う。先日こんな会話ができました。ピーチをほめてやってく(渡辺)