



健 すこやか

第2号
2017.3.12発刊

“高濃度ビタミンC点滴療法”をはじめます！

当クリニックでは「0歳から100歳まで動ける身体づくりを目指す」ことを理念に掲げ、健康寿命の延伸に取り組んでいます。

この度、健康増進を目的としたアンチエイジング医療である“高濃度ビタミンC点滴療法”を開始することとなりました。

高濃度ビタミンC点滴療法は、細胞の活性化による身体の若返りを促進するともいわれています。美白・美肌など美容効果も期待できる最先端のアンチエイジング医療です。



～痛みは我慢せず医療機関へ～

『痛みはどこで感じてる？』 ～痛みと脳の関係より～



副院長(理学療法士)
田中 創

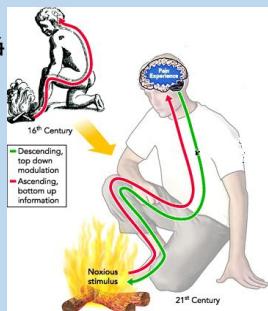
皆さん、痛みはどこで感じていると思いますか？筋肉？骨？皮膚？…などなど、どれも間違いではないのですが、筋肉や骨、皮膚に入った痛みの情報は最終的に脳へ伝えられます。脳へ伝えられた痛みの情報は、脳の中の様々な場所へ振り分けられ、その痛みが自分にとってどういう意味を持つのかを判別します。判別された情報をもとにこの痛みの場合には、安静にしたほうがいい？それとも、動いても大丈夫？という次の行動を決めています。

このように、痛みの情報を赤信号？黄信号？青信号？と、振り分ける役目が脳にはあります。赤信号であれば動かしてはいけない緊急の痛みと判断して安静に、青信号であれば動かしても大丈夫な痛みと判断し無理のない範囲で運動を行います。そして、一番問題となるのが黄信号のときです。

骨折や打撲した直後ののような緊急性の痛みではないものの、日常生活の中で痛みを頻回に生じている状態が黄信号と言えます。黄信号では痛みの情報が何度も脳へ送られるため、その情報を受け取った脳がやがて誤作動を起こします。普段では感じない(以前では感じなかった)ような弱い刺激でも、痛みを感じるような状態になったときがこれに当てはまります。いわゆる慢性痛の状態です。「私って、黄信号かな？」と感じたら、迷わず専門の医療機関を受診しましょう。

痛みが慢性化する悪循環
(負のサイクル)を根本
から断ち切る必要があります。

次号は
『痛みと感情の関係』
～痛みとの付き合い方～



KMS 学校法人 国際学園 “0歳から100歳までの動ける身体づくり”を目指して
**九州医療整形外科・内科
リハビリテーションクリニック**
TEL 093-383-8500

〒802-0072 北九州市小倉北区東篠崎1-9-8
<http://kms-clinic.com/>

0歳から100歳まで
動けるカラダづくりをサポート
**ZERO
100
PROJECT**



健 すこやか

0歳から100歳まで
動けるカラダづくりをサポート
ZERO
100
PROJECT

クリニックの隣に フィットネスジムがOpen !



健康ブームによって運動を始める人も多いのですが、運動が継続できずにやめてしまう人も多くいます。『運動は身体に良い！』ということは分かっているけれど....。

運動を諦める理由の多くは「きつい・痛いから運動できない」「病気になってから運動しなくなった」など、自分のカラダの能力に自信がなくなったことによるものが大半です。

フィットネスジムムーブ グラッチャでは、自分にあった運動の方法がわからない方や、病気の後遺症(麻痺や痛みなど)によって運動する機会や場所がないと思っている方

などを対象として運動指導を個別に行ってています。隣接するクリニックと連携して、医師による健康管理のもと、リハビリの専門家である理学療法士が運動メニューを考えています。

また、個別の運動メニューを作成するにあたっては、体成分分析測定(筋肉の量やバランス等の測定)を行い、身体の内面の健康にも注目しています。更に、ムーブに来ていない時にも、運動を通してカラダの状態を改善していただき、足底板(インソール)の作成を行っています。



運動に興味がある方はもちろん、運動をあきらめてしまった方も、ぜひ一度、気軽に見学に来てください。お電話をいただければ詳しく説明もさせていただきます。

施設長(理学療法士)
中林紘二

☎093-383-8417

“動けるカラダ”を取りもどす!!

(担当:ナカバヤシ, 当方不在の場合には、折り返しご連絡させていただくことがあります)

**Move フィットネスジム
Gracha ムーブグラッチャ**

〒802-0072 北九州市小倉北区東篠崎1丁目9-8

九州医療整形外科・内科

リハビリテーションクリニックとなり

北九州モノレール片野駅下車 徒歩約1分

小倉駅より北九州モノレール約6分

0歳から100歳まで
動けるカラダづくりをサポート
ZERO
100
PROJECT