

看護師として すこやか ライフのお手伝い

何をしたらいいかわからない
自分一人では長続きしない等悩んでいらつしやる方も、お気軽にお声をかけてください。



病気の予防には糖尿病、脳卒中、高血圧、心臓病、肥満等の「生活習慣病」を予防しましょう。
老化の予防には加齢に伴うことで起こる「廃用症候群」を予防しましょう。
それらの予防のためには、無理のない「運動の習慣化」が重要です。
私は看護師として、地域の皆様の「すこやかライフ」のお手伝いが出来たらと思っています。

日々の生活を明るく実りあるものにするために、誰もが健康でいたいと願うものです。そのためには、病気予防 老化予防に気を付けてほしいと思います。



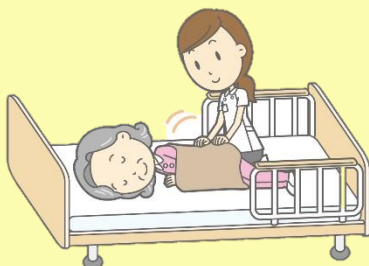
看護師
植田 美千代
(うえだ みちよ)

～痛みは我慢せず医療機関へ～

『疾患と痛みの関係②』 ～腰痛～



腰痛と一口に言っても、その原因となる病名は様々で、代表的なものに腰椎椎間板ヘルニアや変形性脊椎症、腰部脊柱管狭窄症などがあります。しかし、膝の痛みのところでも取り上げたように「腰の痛みのない元気な人たちの中にもヘルニアや椎間板(腰骨のクッションの役割)の変形があった」という報告もあります。つまり、形の変化(レントゲンなどで撮った構造)と痛みは単純には結びつかないといえます。実際に精密検査を行ったが、原因がはっきりとしない腰痛がある、という方はとても多いのではないのでしょうか？



腰痛はヒトが四足動物から二足動物になった宿命であると言われていて、背骨を垂直に立てて生活することが大きな原因と考えられています。その証拠に、四足動物では椎間板ヘルニアになりにくいといわれています(最近では犬の椎間板ヘルニアのケースなどが報告されるようになってきました)。地球上で存在する物体(ヒトを含む)には必ず重力が働いています。私たちが普段の生活で重力の影響を感じることはあまり無いかもしれませんが、座る・立つといった姿勢を保つだけでも、実はものすごい力が背骨には掛かっているのです。その重力に勝てなくなると、自然と背中・腰が曲がってくるという状態になってきます。

つまり、腰痛を予防・改善していくには、いかに背骨に負担を掛けないようにして姿勢の保持や運動を行っていくかが重要になります。その点では、医療機関でしっかりと状態を診てもらった上で、自分にはどのような運動が適しているか？をアドバイスいただくことが必要となります。



副院長(理学療法士)
田中 創



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

“高濃度ビタミンC点滴療法”でアンチエイジング！



アンチエイジング医療

高濃度ビタミンC点滴療法

高濃度ビタミンCは人間が本来備えている**自己免疫力を高める**ほか、**消炎・鎮痛効果**があるといわれています。高濃度ビタミンCの点滴療法を受けている方は、**風邪やインフルエンザにかかりにくく**、また**肩や膝**

などに腫れや痛みがある場合は**症状の回復を早める効果**があります。細胞の活性化による**身体の若返りを促進**するともいわれており、**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。

更に、「**がんの補完療法**」としても注目を浴びています。抗がん剤と異なり副作用がなく、がんの原因となる**活性酸素を無毒化**します。

《費用》

完全予約制

| 検査項目 | 料金 |
|---------------|---------|
| 検査料（アンチエイジング） | ¥10,000 |
| 検査料（癌治療） | ¥13,000 |
| 再検査料（癌治療） | ¥4,000 |

| 項目（容量） | 価格（1回） | 5回券 |
|--------------|---------|---------|
| ビタミンC 12.5ml | ¥10,000 | ¥45,000 |
| ビタミンC 25.0ml | ¥12,000 | ¥55,000 |
| ビタミンC 50.0ml | ¥18,000 | ¥80,000 |

*価格はすべて税抜きです。

*検査料には、初回検査料（初診・G6PD検査・血液検査・尿検査）と初回点滴後の再検査料（再診・血液検査・尿検査）を含みます。

*アンチエイジング（美容や免疫など）を目的として行う場合と癌治療に対して行う点滴では検査項目が変わります。

*癌の免疫療法として高濃度ビタミンC点滴を用いる場合には容量の変更時に再検査をその都度行います。

*紹介者（紹介された方、紹介していただいた方）には特典（割引クーポン券）をご用意しております。