

～健康の秘訣～

誰でも必ず年齢に満ちたり、足腰が弱くなって最期を迎えます。その間に、認知症になったり、がんを罹ったりします。多くの人は、最期の直前まで脳や身体を活動的な状態に保ちたいと願って努力しています。

生活の中で、「動くこと」、「免疫力を高めること」そして「心のケア」をすることが大切ではないでしょうか。

買い物には車ではなく自分の足で歩いて出かけることです。免疫力を高めるために緑黄色野菜や果物を食べること、発酵食品を定期的に取り入れ腸管免疫力を高めること。

そして心のケアでは「自分自問できます。

「わたしはいつでも穏やかだろうか」

「イライラすることが多いだろうか」

「人を進んで許すだろうか」

他の人と平和な関係を築くために積極的に行動しているだろうか」

このようにして心の状態を良いものにするると免疫力は高まると言われています。

では、毎日思い煩うことのない生活を送るようになりたいでしょう。

そのようにして活動的な日々を送れるように心がけたいものです。



院長 岩川 愛一郎

～痛みは我慢せず医療機関へ～

**痛みの原因を知る！
痛みの原因がわかる！**



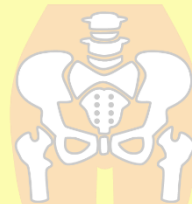
『痛みへの対応策②』

～筋肉や関節にかかるストレスの逃がし方～

今回は、具体的な痛みへの対応策について書かせていただきます。
前回の記事で取り上げたように、この場合の痛みは運動時の痛み（動いたときの痛み）を指します。

多くの方は、膝が痛む場合には膝に、腰が痛む場合には腰に問題があると思われるかもしれませんが、しかし、実は痛みが出ている場所は原因ではなく、結果であることが多いのです。つまり、原因（加害者）は他の場所にあり、痛みが出ている場所は「被害者」であるということです。

このような場合は、被害者（痛みが出ている場所）のケアはもちろんのこと、加害者（痛みの原因となっている場所）を見つけて治療することが大事になります。その中で、痛みの原因となっている場所として非常に多く見られるのが、身体のある中心にある体幹（背骨や肩甲骨、骨盤）といわれる部分です。当院でも、体幹に対する運動を患者さんにお伝えする機会は非常に多く、専用のパンフレットを用いて運動指導を行っています。



副院長（理学療法士）
田中 創

次回は、その運動方法について、いくつか取り上げていきたいと思います。

次号は

～痛みのある方の正しい運動方法～

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**



健康すこやか

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

トレーニング特化型デイケアセンタームーブグラッチャOPEN！

この度、平成30年2月より当クリニックの隣に通所リハビリテーション施設「トレーニング特化型デイケアセンタームーブグラッチャ」を開設しました。

当デイケアには**5つの特徴**があります！

ポイント 1

トレーニングに特化したサービスを提供します

ポイント 2

理学療法士、作業療法士が個別の運動メニューを提供します

ポイント 3

日常生活上の問題についても相談をお受けします

ポイント 4

高齢者向けのマシンを活用したトレーニングを提供します

ポイント 5

心地よい運動量で、効果を実感できるトレーニングを提供します

医師やリハビリテーション専門職と相談の上、一人一人の身体をしっかりと評価し、その方の目標に応じた最適且つ個別的なトレーニングメニューを提供させていただきます。お問い合わせについては直接お電話をいただくか、担当のケアマネジャー様よりご連絡をお願いいたします。

【お問合せ先】ムーブグラッチャ 093-383-8417 担当：アキナガ

高濃度ビタミンC点滴療法

完全予約制

効果について

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るといわれています。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するといわれています。

点滴のメリット

ビタミンCは水溶性なので、食物やサプリメントで多量に経口摂取してもその余剰分は尿として排出されます。そのためビタミンCの血中濃度は一定以上から上がりません。ところが、直接静脈内にビタミンCを点滴で投与すると経口摂取の過十倍の量が血管内に行きわたります。こうして、ビタミンCを必要とする各器官に直接行きわたらせ、経口摂取とは異なるレベルの作用、各種疾患の予防や、より高いレベルの美容・アンチエイジング効果が期待できます。



費用について

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。

* 作用や副作用についてなどご不明な点はお問い合わせください。