

中川接骨院だより

2021年 9月1日発行 第199号

腰痛に悩む人の食事は？

骨を強くするには……骨を作る成分のカルシウムと、そのカルシウムを骨に沈着させる働きのある良質のたんぱく質が必要です。日本人はカルシウムの摂取量が欧米の人達よりも少ないといわれています。良質のたんぱく質とあわせて、多くとる事が大切です。

神経の機能に欠かせないのは……ビタミンB群（B1, B2, B6, B12）など、水溶性のビタミンです。また、皮膚や血管、骨などの結合組織に大切なのがビタミンCで、これは椎間板の線維輪を丈夫にする為に欠かす事の出来ないものです。ビタミンEには、血管を拡張し血液の循環を良くする働きがありますから、筋肉の緊張を取り除き、腰痛をやわらげるのにプラスの作用をします。

腰痛に悩んでいる人は、栄養価の高いこれらの食品をバランスよくとる事が大切です。

◆腰痛の予防・治療に効果のある食品◆

カルシウムの多い食品……煮干、丸干し、ひじき、あみの佃煮、チーズ、ごま、ワカメ、とじょう、

桜えび、寒天、切干大根、パセリ、のり、牛乳、

たんぱく質の多い食品……チーズ、卵、牛肉、鶏肉、豚肉、たらこ、鮪、鮭、秋刀魚、牛乳、大麦、ご飯、大豆製品

ビタミンB群の多い食品……強化米、麦芽、レバー、ピーナッツ、アーモンド、ビール、酒、卵、緑黄野菜、チーズ、とうもろこし、牛乳、大豆、海藻類、納豆、セロリ、そば粉、さつまいも、かき

ビタミンCの多い食品……パセリ、ピーマン、ほうれん草、いちご、レモン、みかん、ミツバ、キャベツ、小松菜、緑茶、しいの実、にがうり、のり、すだち

ビタミンEの多い食品……うなぎ、たらこ、小松菜、カリフラワー、大豆もやし、牛乳、卵黄

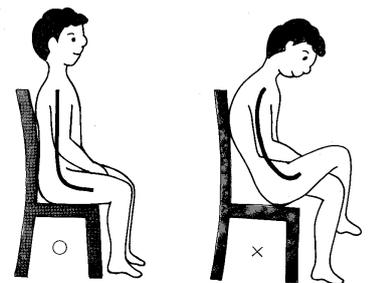
ヘーゼルナッツ、ピーナッツ、胚芽油、オートミール



食事の時の姿勢も正しい姿勢で腰痛の予防を心がけましょう。

男性は、あぐらをかいて座る事も多いのですが、このあぐらは腰に負担をかけるので、良い姿勢ではありません。

座位では正座が最も良い姿勢といえます。いすに座る場合は適当な高さのものをを選び、あまりふわふわしたものは避け、座席の固めのものを選びます。そして、背筋をまっすぐに伸ばし、頭を起こして食べます。要は、本人が一番疲れのないような姿勢で食事をする事が大切です。



呉羽梨を美味しく頂きました。



先日、呉羽梨を買いに出かけました。毎年、楽しみに農家まで直接買いに行きます。ただ、今年は、3月が高温となり、例年より早く梨の花が開花しまい、そして4月には降霜とあられの被害などが重なり大変な不作と聞いていたので、店頭で並んでいるか心配していました。いつもの年より、小粒で数も少なかったのですが味はさすが「呉羽の幸水」で、おいしかったです。帰る途中、遠回りして牛岳に車で登り、富山平野を一望してきました。後日、患者さんからは大きな梨をいただき、嬉しい一日となりました。有難うございます。(^^)/~~~

当院での症例 左前腕骨骨折

高岡市在中 91歳 女性 左前腕骨骨折

【問診】

介護施設で転倒した際に左手をついた際に強く捻り負傷

【検査・テスト】

尺骨に圧痛と皮下溢血あり骨折の疑あり、クリニックにレントゲン検査を依頼し医師の同意を得て施術する。

【施術】

遠位骨を末梢方向へ牽引し短縮転移を除去し、更に手関節面を整復し完了、副木を骨折部に当て厚紙副詞で外固定を施す。

経過良好にて治癒

【考察】

前腕骨の骨折は、つまづき転倒し手を着いた際に負傷する多い骨折で、骨に圧痛があれば骨折を疑って間違いありません。



接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆入院しなくても治療可能

☆毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)

☆親切、丁寧、治療費が病院に比べビックリするほど格段に安い。

(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください)

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には**カイロ治療**が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査) 2,200円

治療料 4,400円

回数券 [5回券] 21,000円

回数券 [10回券] 36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査) 2,200円は別途必要です

編集後記

県の「まん延防止等重点措置の対象地域」に指定される前に妻と二人で宇奈月から樺平まで走るトロッコ電車に乗って、黒部峡谷を観光しました。

快晴で暑かったのですが、ゆっくりと走る車両と、開放感のある座席に流れる外からの心地よい風、そしてレールと車輪に響く"キーン"と言う音で旅気分を満喫してきました。

終点の樺平では近くを散策しながら写真撮影し、帰りには宇奈月駅にあるネット超有名な賞味期限が10分のチーズケーキを「何でこんなに若者に人気があるのかなー」と思いながら食べて、帰路に着きました。

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時00分 午後3時30分頃～午後7時

土曜日 午前8時30分～午後12時00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前

自由診療 随時受付

ホームページは[高岡市中川接骨院]で検索クリック

<http://judo55.com/> 又は 携帯サイトで <http://judo55.mobi>

