

まつくり院長通信

2月15日(土) 14:30~まつくり会開催します!

詳しくは、まつくり会のチラシにて!

今週の花・言・葉

＊カーネーション

熱愛

＊カラー

乙女のしとやかさ

＊キバコデマリ

いくじなし

＊ツゲ

堅忍



松田院長からあなたへ 耳より情報!!

◆バレンタインデーの歴史

2月14日はバレンタインデーですね! 今年はもらえるかな~?なんてドキドキしている男性もいるかもしれません。バレンタインデーに女性が男性にチョコを贈る習慣は日本だけだと言う人もいますが、実際は欧米でもバラやチョコ、宝石をプレゼントし合っています。ただし、女性から男性へ贈るのが通常であること、贈る物がほぼチョコに限定されているのは日本の特色ですね。

◆チョコレートのルーツ ~チョコレートは神様の食べ物~

チョコレートの主原料はカカオであることは皆さんもご存じと思いますが、そのルーツは、アマゾン川上流地帯など中南米地域の一带だそうです。特に紀元前から古代メキシコでは**カカオは神様の食べ物**と言われ、**お金の代わりになるほど大変高価なもの**だったのです。ちなみにカカオの学名は“Theobroma”、すなわち「神々の穀物」の意味です。

◆チョコレートは健康に良い!?

チョコレートの主原料はカカオという実ですが、このカカオの種を磨り潰したカカオマスに含まれるポリフェノールが注目されています。カカオポリフェノールの効果として、**動脈硬化予防**(血中の悪玉コレステロールを除去したり活性酸素による進行予防)・**がんの予防**(抗酸化作用が細胞の癌化や増加を防いだり免疫力を強化)・**ストレス対策**(ストレスによって増加するホルモンの分泌の抑制や抵抗力を強める)・**アレルギー対策**(アレルギー症状を引き起こす活性酸素の過剰な発生の抑制し花粉症にも効果)などがあります!

★院長よりメッセージ

まだまだ寒い2月ですが、バレンタインデーは心温まる1日になるといいですね♪ (^^

理学療法課からあなたへ

(松下 佳祐)

当



院では常勤の理学療法士が4名勤務しています。

そこで当院での理学療法について説明させていただきます。

まず、理学療法はマッサージではありません。

理学療法



気持ちいいマッサージ



痛みに対してマッサージは時に有効ですが、あくまでも対処療法です。

理学療法は患者様の主訴を聞き、姿勢や動作を見て身体の不具合を探っていきます。マッサージは一つの治療手段です。

理学療法



姿勢や動作を良くする治療

そしてご自宅でも可能な体のケアをアドバイスさせて頂き、治療効果を上げていきます。最終的には、患者様自身でセルフケアが可能となって頂けたらと思います。

私たちの喜びは、患者様から「家事仕事が楽にできるようになった。」や「趣味のゴルフができるようになった。」など〇〇ができるようになったと言って頂けることです。





発展途上の理学療法士ですが、患者様のニーズに応えられるよう日々努力しております。

理学療法は医師の指示のもと実施されます。診察の際、「理学療法を希望します」とお伝えください。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。