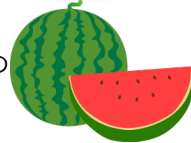


平成27年8月10日発行

ひろマッサージ治療院新聞 Vol.4

ご関係者の皆様へ

私は夏が好きです。なぜならスイカがあるからです。オススメのスイカの産地は鳥取です。甘いです。個人的見解です。 院長 高橋一浩



怪我の応急処置について

応急処置といえば RICE です。つまり・・・

REST…休ませる

これが一番大事です。損傷を治す為にまずは安静が第一の薬です。

ICEING…冷やす

炎症つまり発熱、発赤、腫脹が認められれば冷やして下さい。

プロ野球のピッチャーが投げ終わった後に肩をアイシングしています。

あれは投げた事で肩の筋繊維が切れて炎症を起こしてるんです。

COMPRESSION…圧迫

炎症・腫脹のコントロールのために患部を圧迫します。

出血をした際に患部を押さえる様なイメージです。

EREVATING…挙上

心臓より高い位置に挙上する事で炎症・腫脹の制御をします。

血流が良いと痛みも増強するので患部の血流を弱くします。

※) ただし骨折などを行っている場合圧迫や挙上
が適さない場合もありますので判断が難しい場
合は専門家の判断を仰ぐのが賢明です。



ひろマッサージ治療院
訪問リハビリマッサージ

〒136-0073 東京都江東区北砂1-3-53
TEL:080-5182-4976 FAX:03-6666-4110

<http://hirosan.org>

マッサージトレーナーQ&A



ギックリ腰になったら

急性腰痛症、いわゆるギックリ腰になってしまった方にマッサージをしてくれと頼まれた事があります。しかし急性期の患部へのマッサージは残念ながら禁忌です。では何をすべきかと言うと・・・**とことん休む**。痛みが軽減する**姿勢を探す**。これに尽きます。どおしても動かなければならない場合は**テーピング**や**コルセットでの固定**をしますが、できれば安静が一番です。未病治として日常のメンテナンスや慢性期にマッサージやストレッチをご利用ください。

ご家庭で使える介護テクニック

起き上がりのコツ

床面は除きます。ベットで仰臥位で寝ている方が起き上がりをする場合、基本となるのは3つの動作。

- ①寝返りをする ②足をベットから下ろす ③身体を起こす

ここでは身体を起こす際ベット面を押して起き上がる方の半介助として寝返りで上になっている骨盤を起き上がりと同時にベットに押すような感じで介助すると良いと思います。

全介助では介助者の手は首下、上になっている側の骨盤(もしくは膝下)などを介助すると安全です。また慣れれば①、②、③の動作を1つの動作として行い丁度ハンドルを回す感じで行えますが基本は上記事柄だと思えます。



About me 第四回 気学(方位学など) 佐藤久恵

4回目は佐藤の30年来の趣味である気学を紹介いたします。人の運は生まれ持った先天的なものと生まれた後の行いなどの後天的なものとがありますが、気学は後天的なものをよりよくする為の学問です。家相や方位が一般的ですがそれ以外にも頑張った方がよい時期、耐える時期など生年月日や産まれた時間を元に判断します。興味がある方はお調べします😊



ひろ院長のちょっと良い店うまい店

第四回 ヴェルデユール 墨田区錦糸1-2-2

車椅子OK

東武ホテル2F



結構有名ですが期待を裏切らない美味しいビュッフェ形式のレストランです。和洋中ありますが個人的には中華が好きです。

ランチ11:30~14:30 ディナー17:30~21:00
☎03-5611-5670 (レストラン直通)

