



## ウイルスに負けない身体作り

朝夕冷え込む季節となりました。これから気になるのが、風邪やインフルエンザですよね。でも大丈夫！細菌やウイルスが身体に侵入したからと言って、必ずしも病気になる訳ではありません。免疫力を上げて、ウイルスに負けない身体作りをすれば良いのです！それには、身体を温める事が大切です。体温が1度下がると、免疫力が30%もダウンしてしまうそうです。お風呂は41度以下の湯船に10分程ゆっくり浸かりましょう。基本的に冬野菜は、身体を温めてくれます。季節の野菜を召し上がりましょう。ウォーキングなどの適度な運動を継続しましょう。激しい運動は逆に免疫力を下げてしまうので頑張りすぎには注意です。笑うことも免疫力アップになります。お正月番組にお笑い番組が多いのは、理に適ってるのかもしれませんが、免疫力をあげて、元気に冬を乗り切りましょう。



## 『ハワイの解剖研修で得られたこと』



今年9月9日・10日とアメリカはハワイにあります「ハワイ大学 ション・A・バーンズ 医学校解剖学実習室」において、解剖実習を行ってきました。

私達は毎日、鍼・灸・あん摩マッサージ指圧術を用いて患者様が困っている症状と向き合っています。訴えておられる症状がどうして起きているのか？原因を追及するために解剖学の知識は必須です。また、実際に鍼を刺す、筋肉を触るうえで皮膚の下がどのような構造になっているのかを熟知しておく必要があります。これらを学ぶために医学書で勉強しますが、本で見る内容と解剖実習の場で実際に立体的に見て触れるとでは理解度が全く違います。皮膚の下の構造を実際に目で見て触れていると、患者様を触擦する際に手から伝わる情報がより鮮明になり、症状を訴えられている場所で何が起きているのかイメージしやすくなります。



今回の解剖研修で得られた経験は、わたしにとってかけがえのない財産になりました。今後も、臨床家として皆様の健康に役立てるように日々努力していきます。これからも東海医療学園総合臨床センターを宜しくお願い致します。

フリータイムで行ったダイヤモンドヘッドからの景色は最高でした〜♪  
ダイヤモンドヘッドはオアフ島のシンボリックな存在として有名です。

写真は“日立の木”です。「この〜木、何の木、気になる木〜♪」

太田 一郎



— おしらせ —

＜太田先生の休診＞

恐れ入りますが、**11月19日(土)**を講習会参加のため、休診とさせていただきます。

◆空気が乾燥してまいりました。風邪予防のため、手洗い・うがいを積極的に行ないましょう◆

【11月休診日】

1日(本校創立記念日)

3日(文化の日)

6日、13日、20日

23日(勤労感謝の日)、27日



太田 一郎 (おおた いちろう)

出身地：大阪府

はり・灸・あん摩・マッサージ指圧師

アスレティックトレーナー

当臨床センター センター長

