



## お灸の販売始めます！

あっという間に、今年も残り1ヶ月となりました。陽が短くなり、寒さを感じるが多くなり、本格的な冬が近づいているのを感じます。施術でもお灸を使うことが多くなってきました。お灸には種類がありますが、心地よい熱さのお灸は患者様にも人気があり、セルフケアとして、ご自身で使用していただけるものもあります。

この度、センターではご要望の多い台座灸を60個500円で販売します。通常販売されているものは個数が多く、お試しいにくいかと思えます。販売は、実際にセンターで台座灸の施術を受け、担当者から説明を受けている方に限らせていただきます。

センターでは鍼灸マッサージを受けていただくだけでなく、セルフケアや日常生活のアドバイスなど、広く皆さまの健康作りのお役に立てるよう努力していきたく思います。(裏面にセルフケアに使いやすいツボを紹介しています！)



## 扁平足

私は、両足とも扁平足です。左足は、扁平足に加えて外反母趾にもなっています。扁平足であるがゆえに、長く立っていたり、歩いたりすると、足の裏がすぐにだるくなってきますし、ひどいときはつってしまいます。

小学校時代プールの授業で足跡がみんなと違うことで気付きました。太田くんの足跡は赤ちゃんと一緒だね～と言われたことを今でもよく覚えています。学生時代、外反母趾が少しずつ大きくなって来た頃はその痛みに苦しみましたが、大人になり仕事を始めてからは扁平足のままだでも、いま現在支障はないからとほったらかしにしていました。

知識としては、扁平足が足首、膝、腰に悪い影響を及ぼすことはわかっていますが、いざ自分の足を改善するためになると前向きになれません。

しかし、あるトレーナーからその足はひどい！しっかり治しておかないと将来辛いですよとアドバイスされ立ち向かうことになりました！

扁平足を改善するための方法は、いわゆる筋トレがメインになります。始めるにあたり、自分の足を披露します。

立った状態の写真です。なかなかひどい足です。全く土踏まずがありません。筋トレを継続することで、どこまでこの足が変化していくのでしょうか？

今後、センターのブログに経過を上げていきますので、時々確認してください！



センター長

**太田 一郎**

(おおた いちろう)

出身地：大阪府

はり師・きゅう師

あん摩マッサージ指圧師

日本スポーツ協会公認Aレベルリキッドトレーナー



## 【12月の休診日】

6日(日) 13日(日) 20日(日)

12/27(日)~1/4(月)冬季休業

今年も残りわずかとなりました。

2020年を振り返ると、コロナ一色の一年でした。今までにない状況の中、スタッフ一同、細心の注意を払い営業をしてまいりましたが、何事もなく続けることができたのは、お越しいただいている皆さまのご理解とご協力のおかげです。来年も皆さまのお役にたてるよう努力してまいります。

一年間、ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

東海医療学園総合臨床センタースタッフ一同

