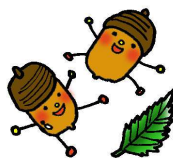




頑張れ！あつお！！



秋晴れの空がさわやかな季節となりました。とても過ごしやすいですね。

ところで、最近テレビ等でよく見かける「ゆるキャラ」。熱海にも、ゆるキャラがいるのをご存知でしたか？名前は、「あつお」。熱海温泉が大好きすぎて、妖精になってしまったおじさまだそうです。眼がキラキラしていて、魔法のスティックを持っていてとってもチャーミング♪

そんな「あつお」は、今年、全国のゆるキャラ達が出場する「ゆるキャラグランプリ」にエントリーしたそうです。その数なんと、1000種類以上！！上位を目指して頑張って熱海の宣伝をしてほしいですね。



秋ですね・・・



随分と暑かった夏がようやく落ち着き、秋めいた時期となりました。

秋といえば・・・食欲、読書、スポーツなどありますが、今回は、私が臨床している中で感じていることを書いてみたいと思います。

夏から秋に変わる特徴として、一日の温度差があります。ひどいと10℃以上の変化があります。この温度差で体調を崩される方がとても多いです。

そもそも人は、汗をかいて体温を逃がしたり、身体を震わして温めたりと、体温を一定に保つ機能があります。その機能は、無意識で行われているので、温度差が大きければ大きいほど身体の負担となり、気づかないうちに疲労になっています。その上、普段の生活の中で、暴飲暴食、睡眠不足などの不摂生があれば、あっという間に体調が悪くなったり、自分の弱い部位に症状が出てきたりもします。



このような気候の変化による身体の異常（特に肩こりやぎっくり腰などが多くです）を、普段の臨床でよく感じております。この変化にしっかり対応出来る身体になれば、体調管理がしやすくなると思います。

ご自身で気をつけることが一番ですが、鍼灸・マッサージは、身体に刺激をすることで筋肉をほぐし、血行をよくすることで、身体の機能を安定させ、体調管理のお手伝いができます。症状があるときだけではなく、普段から鍼灸・マッサージを是非ご活用してほしいと思います。

堀部 吉隆

◇休診のお知らせ◇

【太田先生】

ゴーセンカップスィングビーチ牧之原国際レディーステニストーナメントにトレーナーとして帯同する為、10月15日(火)～19日(土)を休診とさせていただきます。

【前田先生】

浜松国際レディーステニストーナメントにトレーナーとして帯同するため
10月21日(月)～26日(土)を休診とさせていただきます。



◇学園祭開催について◇

10月20日(日)に、東海医療学園専門学校にて『学園祭』を開催致します。今年もマッサージやバザー等、楽しい企画を行っていく予定です。お時間ありましたら是非お越しください。詳細はスタッフまで…。

◇10月の休診◇

6日、13日
14日(体育の日)
20日、27日



堀部 吉隆 (ほりべ よしたか)

出身地：愛知県
鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師
東海医療学園専門学校教員

