

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和5年1月号

「今日も 健康 に ありがとう」



住所／帯広市大通南 13 丁目 5 番地ぜんりん会館ビル 1 階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>



今月のお知らせ

新年あけましておめでとうございます。昨年ウクライナ-ロシアの戦争や北朝鮮の動向、いまだに収まらないコロナ感染など、いろいろなことで不安なことが多い1年でした。そんな中、私たちを勇気づけてくれたのは、やはり、

サッカーW杯 カタール大会 2022 での日本代表の活躍でした。当初の下馬評を覆し、優勝経験を持つドイツ、スペインを破り、見事1位でグループリーグを突破、ベスト 16 で迎えたクロアチア戦でも、選手は一生懸命走り抜き、素晴らしい集中力を発揮していました。そして、何より私が共感したのは、**選手の自主性を信じてゲームを作っていく**という、森保監督の姿勢でした。穏やかさの中に強い信念を感じました。



私が医師として、ふだんから実践していきたい医療も、おこがましいですが、森保監督と同様に、**患者さんの自主性を大切にしていきたいという医療**です。患者さんが医師からのトップダウンの指示を待っているという、従来の医療の形ではなく、**患者さんが健康づくりの楽しさ、面白さ、興味深さを感じて、前向きに生活していく...**、そんな医療を展開したいと常に想いながら頑張ってきました。まだまだ根付いていない新しい医療の形ですが、私はいちからこの姿勢を貫いていきたいと考えています。これに関しては、頑固で融通のきかない院長ですが、今年もお付き合い宜しくお願い申し上げます。

院長 潮田 英明

お悩み解消 ツボとマッサージ

冬の旅行時におすすめのツボ

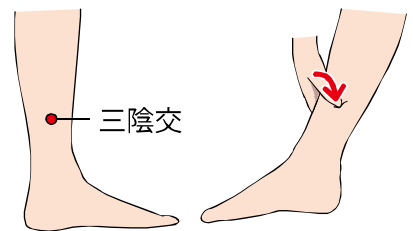
冬は温泉やイベントに出かけるため、遠くまで足を延ばす方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、**冬の旅行時に試していただきたいツボ**をご紹介します。

腰のだるさと足のむくみを和らげる さんいんこう 三陰交のツボ

「三陰交」は内くるぶしの中心から指幅4本分上がったところにあるツボです。血行を促進する作用があり、腰のだるさや痛み、足のむくみの緩和に役立ちます。

<やり方>

脚と同じ方の手で前からツボをつかむようにし、脚の後ろ側に親指を入れ込むように押ししてください。これを左右5回ずつ行います。



乗り物酔いの症状を改善する ないかん 内関のツボ

「内関」は手首の内側のシワから指幅3本分ひじ側にあるツボです。胃の不快感や頭痛といった**乗り物酔いの症状改善に即効性**があります。

<やり方>

ツボの位置に親指をあて、皮膚に対して真っ直ぐ力を加えます。これを3~4回繰り返します。

