

# うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和5年2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

厳しい寒さが続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
幸い、コロナの感染拡大も小さくてすんでおり、インフルエンザの流行も一部で、3年ぶりにおびひろ氷まつりも開催され、当たり前前の日常を取り戻してきていることを本当にありがたく思います。

今回は、私の好きなテレビ番組についてお話ししたいと思います。私は、数カ月に一度、TVh 北海道で放送されている、太川陽介さんの「バス旅」が最も楽しみにしている番組です。答えが全くわからないルート検索を繰り返し、バスが運行していないところはひたすら歩く。「バス旅」なのに、本当にかくたくなるまで歩く。先が見えなくなると、人はあきらめてしまいがちになると思います。私も、ここ最近、いろいろなことに振り回されて、「もうあきらめてしまいたい」と思うことが何度も何度もありました。でも、太川さんは迷い苦しみながらも、決してあきらめない。そんな太川さんの姿勢に私はいつも励まされました。

最近、皆様への健康情報の伝え方を変更しました。DVD 動画はなかなか見る時間がないようですので、できるだけわかりやすく、見やすいように工夫した資料を「健康の教科書」として活用していただきたく、クリアファイルに入れて渡しています。これをもとにして、YouTube の動画や新聞、健康番組などからの情報を見ただけであれば、皆様の健康維持のための理解が深まると思っています。面倒ではありますが、診察の度に、この資料、クリアファイルを持ってきていただいで、皆様に大切なことを一つ一つ確認していきたくと思っています。少しでも皆様にとって役立つものを残したい、そう思って、日々頑張っていますので、よろ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

### まだまだ寒いこの季節 全身をポカポカに温めるツボ

1月下旬から2月上旬は1年のうちで最も寒い時期といわれています。体が冷えるとさまざまな体の不調にも繋がってしまいます。そこで今回は、体を温めるツボをご紹介します。

#### 冷えを改善する「命門(めいもん)」と「腎俞(じんゆ)」

##### ◆ 命門

おへそのちょうど裏側にあるツボ。カイロなどで温めると全身が温まります。月経痛や頻尿の改善にも効果のあるツボです。

##### ● 腎俞

上の「命門」から左右に指2本分外側にあるツボです。息を吐きながら親指でゆっくり押し、体がじんわりと温かくなります。このツボは、腰痛の改善にも効果があるといわれています。

