

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和5年3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

厳しい寒さの中にも、日増しに暖くなる日差しを感じ、確実に春が近づいていることを感じるこの頃ですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

この3月末をもって当院閉院の予定でしたが、土壇場で急遽、先方との契約が不成立になり、今回の閉院の話は消滅しました。本当に本当に人生って、いろいろなことがあると実感します。皆様にも、ご迷惑をおかけいたしました。一から出直す心構えで、これから何ができるか、再考したいと思っています。

私は、人の笑顔をつくりたくて医者になりました。人のふれあいをもっともっとつくって、将来への希望をつなぎたいと思って、活動してきました。しかし、ここ数年のうちに、私のライフワークである「健康づくり、まちづくり」のところで、私一人ではどうすることもできない高い壁を感じています。孤立から起こる、痛ましい事件も多く散見するようになりました。コロナ禍の影響が収束する気配を見せ、トンネルの出口の光がようやく見えてきました。この失った3年間を取り戻すべく、多方面に声をかけ、将来の備えをできるだけ作りたい、そう思っております。こんな小さなクリニックですが、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。 院長 潮田 英明



友だち登録は簡単な QR コードで！



お悩み解消 ツボとマッサージ

心と体の不調を改善する 足裏のツボ

足の裏には体のさまざまな不調を改善するツボが集まっています。今回はその中の3つのツボをご紹介します。

肝臓の反射区：肝臓の機能を回復させる効果があります。

場所 右足の土踏まずのやや外側、つま先寄りにあります。 **お酒の飲み過ぎ・肥満・肝炎**などの要因で、指圧したときに痛みを感じる場合があります。

刺激の仕方 手の親指を使ってゆっくり3秒×10回押し込みましょう。

湧泉：気力や体力の回復、筋肉疲労を解消させる効果が期待できます。

場所 土踏まずのくぼんだところの、ほぼ真ん中にあります。

刺激の仕方 両手の親指を使って押し込みましょう。ゴルフボールや青竹など硬いものを踏んで刺激するのもおすすめです。3秒刺激を与えて3秒休むのを3分ほど繰り返しましょう。

足心：心身の緊張やイライラを解消させる効果があります。

場所 土踏まずの少し下、足の裏のちょうど真ん中にあります。

刺激の仕方 手の親指を使ってゆっくりと強めに5秒×3回押し込みましょう。

肝臓の反射区

