

# うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和5年9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>



### 【診療時間】

9:00～12:30 (受付12:00まで) 14:00～17:30 (受付17:00まで)

●水曜 午後・土曜 午後 は 休診 ●休診日/日曜日、祝祭日

## 今月のお知らせ

8月は不安定な天気の日もありましたが、全体的には暑い日が多かったと思います。皆様、夏バテの症状はありませんでしょうか？ この夏はコロナがようやく落ち着いて、私も少しは心の余裕が持てるようになったので、お盆休みを利用して、久しぶりの山歩きを楽しんできました。

行先は北海道空知にある雨竜町の雨竜沼湿原、「北海道の尾瀬」といわれる自然の宝庫です。北竜町の市街地から山道を24キロほど奥に入り、そこに駐車場があります。そこから約2時間の山登りです。暑い中、頑張って登ると(途中、登山道に巨大な熊のフンが3箇所にあり、熊鈴をうるさいほど鳴らしながら登りました)、そこに広大な湿原が広がります。7月中の花の時期は、駐車場や細い道がかなり混雑して大変だそうです。私が行った時は8月中旬でしたので、人はまばらで、のどかな時間を楽しむことができました。私もいつまで元気に山歩きができるかわかりませんが、最近、健康情報を得ることが私の新たな趣味になったので、少しでも長く山歩きができる体力を維持できるように、ふだんからの体づくりに挑戦してみたいと思っています。皆様もいつまでも好きなことを続けることができる体力が維持できるように、当方も一生懸命応援していきたいと思っておりますので、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



院長 潮田 英明



再診時の問診は簡単なQRコードで！  
診察前日の入力をお願いします



## お悩み解消 ツボとマッサージ

## セルフヘッドマッサージ

頭皮のコリをほぐすヘッドマッサージは、頭皮の血行を促して自律神経を整えることで**疲れの解消**が期待できます。また、**顔のむくみを改善する効果**も期待できますよ！

### 頭全体のマッサージ

- ①：両手をグーにしてこめかみに当てます。そして、頭皮をしっかりと動かすように5回ほど円を描いてください。
- ②：こめかみが終わったら、①の位置を少しずつずらしながら同様に頭全体をマッサージしてください。特に頭頂部は念入りに行うのがポイントです。頭皮が動きにくい時は、頭がこっているサインです。



ココで押す



ココで押す



### 仕上げのマッサージ

仕上げのマッサージでリンパの流れをよくしましょう。手をグーにして耳の後ろに当て、**イタ気持ち良いくらいのカ加減で刺激**してください。机にひじを置き、頭の重みを利用すると◎。同じところだけを刺激せず、少しずつ位置を変えながら行ってみましょう！

