

# 痛快堂らいふ通信

～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～

2013

6月第10号



まず  
痛快堂治療院を検索



よろしければ  
いいねを押してください



## 院長のひとりごと ☆鍼灸学校での講演体験—とてもいい緊張感でした



膝と腰を曲げて歩く↑

- 昨年に続き今年もまた高田馬場にある日本医学柔整鍼灸専門学校での夜間の3年生2クラスに3週でのべ6回特別講演を行いました。10年前の小泉政権の規制撤廃を受けて認可制だった鍼灸学校が届け出制に変わり、都内だけでも4倍の20数校に増加しました。当然学校も過当競争に。卒業生も自然淘汰の波を受けることになります。そこで地元の業団の新宿区鍼灸師会に要請があり、私が教壇に立つことになったわけです。
- 講演のテーマは第1回 5/18；どんな鍼灸師を目指すのか、第2回 5/25；生き残る方法論とは？ 第3回 6/8；鍼灸師と経済学です。
- 臨床経験は30年以上ですが教員の経験はありませんので、まず90分という時間の「尺」が体に入っていない。また10分に1回程度興味をひく話題を挿入して短めに話を展開し続けないと学生さんたちの集中力が続きません。
- 学校側に毎回お願いすること、それは皆に前に出てもらい私を囲むように座って欲しいという事。より近くでやり取りをしたいと考えているからです。
- 3回目最終講演には90分の長さにも慣れてきて、再び機会あればこの場に立ちたいとまで思いました。講演が進むうちに興味を抱いて集中した時の彼らの目が忘れられないから。このような機会を与えて頂いた日本医専と真剣に受講してくれた学生さんたちに感謝!

## 治療の現場から ☆「ロコモ」ってご存知ですか？

- 運動器症候群；ロコモティブ・シンドローム (Locomotive Syndrome) の略。「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。2007年に日本整形外科学会が提唱しました。
- ロコモはなんとなく「高齢者になってから」という印象を持たれると思います。実は初期症状は40代から始まる人が多いのです。特に女性の方は女性ホルモンが減り始め、骨が弱り始めたり、体を支える筋力が衰えたり、膝の軟骨が磨り減ったりと大きな曲がり角を迎える時期でもあります。
- 下の真ん中の「ロコモ度テスト」を一度試してください。立ち上りテストと歩幅のステップテストの二つです。(片足立ち上りは意外とふらつきますので注意!)



「ロコモ度テスト」とその基準値  
日本整形外科学会による

立ち上がりテスト		2ステップテスト	
年齢層	身長 (cm)	2歩の幅 (cm) → 身長 (cm) 大きいほどよい	身長 (cm)
20～29歳	20cm	20cm	1.64～1.73
30～39歳	30cm	30cm	1.61～1.68
40～49歳	40cm	40cm	1.54～1.62
50～59歳	40cm	40cm	1.56～1.61
60～69歳	40cm	40cm	1.53～1.58
70歳～	10cm	10cm	1.42～1.52

■ こんな時、違和感ありますか？  
動き始めたり・正座・階段を下りる・長時間立つ時ぜひチェックしてみてください。

膝 こんな時の違和感に注意

動き始め	正座
階段を下りる	長時間立つ

## 痛快堂のはなし

- ☆ 施術着夏バージョン
- 6月よりワールドサイドに夏季用の施術着をご用意いたしました。涼しくかつ涼感あふれるユニクロのエアリズムです。半袖襟Tシャツとタンクトップのサイズ別にお気軽にお使い下さい。また好評のハーフパンツも同様です。



※1点ずつジップロックに入っています。

# 千尋の食卓より ☆ちひろの食卓が地元のコミュニティ誌"JIMORE"に掲載されました!



手でハートを作ります

小指が短いか主人の  
いびつな手ハート

早いものでちひろの食卓も7月1日で"開店して丸2年。JIMOREには1,000円の日替わり定食から野菜と魚を中心とした出汁料理のメニューなど体にやさしい家庭料理の店として取り上げられました。



ちひろの食卓：痛快堂となり  
新宿区高田馬場3-12-14  
03-3367-8566  
営業日：月・火・木・金  
時間午後6時～11時まで

ちひろの食卓  
●お料理の紹介  
●お料理の作りかた  
●お料理のレシピ

楽食厨房に掲載されました JIMORE お馴染みの表紙

## 今月のさっとレシピ ☆夏定番の『枝豆ととうもろこし』もっと美味しく!



蒸したての枝豆ととうもろこし  
茹でるよりさらに色鮮やかです

- ・例えば枝豆。同じ額をしていてもやはり高めの方が美味しい。主婦の感覚だとオオゼキで298円に手が伸びるけれども、枝豆ビールで主人にお疲れ様の日なら清水の舞台から飛び降りて、498円に挑戦してはいかがでしょうか。
- ・ゴツは「茹でない!」で、今回は蒸してみましよう。茹で汁に豆のうま味が溶け出さず全部がギュッとつまったままでいただけます。蒸し器で強火、はじめにとうもろこしを入れて7~8分。そして枝豆を加えて5~6分。私は茹でたえが好きですがお年寄りには少し長めで柔らかめに。きっと違いを実感していただけるとおもいます。

(井坂千尋)

## 有杏のコラム ☆facebook 立ち上げました!

- この度、痛快堂のFacebookを立ち上げました。私たちがFacebookを立ち上げた目的は『さまざまなお患者様との距離をもっと縮めたい』と思ったからです。
- 痛快堂をもっと身近に感じてほしい。何年か来院されてなくても、少しでも気軽にお越しいただけるような場所でありたい。今まで通信を送付させて頂いていた一方通行から、ちょっと前に進めたら。
- ほんの少し時間が空いたときに、ゴソッと笑えたり、息抜きになるような投稿ができれば良いなと思っております。
- これからは毎日の投稿は期待できないかもしれませんが(笑)、日々の痛快堂の様子や院長の小ネタ、らいふ通信や人気予約時間帯の空き状況などを少しずつ載せていきたいです。
- 質問や投稿などいつでも受付ます。年中無休の痛快堂。少し疲れたときに、落ち込んだときに開きたくるページになると嬉しいです。

■まずは父にFacebookというものを一から説明しながら(笑)、一歩一歩、患者様との距離が近くなれたら良いなと思っております。これがキッカケで痛快堂のオフ会なども企画できれば良いな。

痛快堂治療院



## 編集後記と君代の動物ギャラリー

■痛快堂休日のお知らせ  
7月11日(木)～14日(日)

早めの夏休みです、よろしくお祈りします。なお祝日ですが7月15日(月)は全日平常どおり施術いたします。15日以降のご予約はHPのメールフォームからも可能です。(T)



サイ

千尋の現役カメラマン 井坂君代

[発行]



痛快堂治療院 (土日祝の施術時間は午前8時-12時)

新宿区高田馬場3-12-14

ご予約は 03-3367-8566 まで



早稲田通りをオオゼキの信号右折スグ