

Vol.95

院長 関の

Face to Face

2016年 5月 1日発行



認知症患者が年々増加しています。知的活動をしている人でも、転倒、骨折、手術、リハビリ不成功、寝たきり、認知症、という図式はあちこちで聞く話です。転倒しないバランス感覚を保つことは大切ですが、転倒しても骨折しない丈夫な骨を保つことも大切です。そのためにはカルシウムやミネラルなどバランスよく食事などで摂取すること、

美白ケアはほどほどに



適度な運動で循環をよくする、骨に刺激を与えること、深い呼吸で細胞に酸素を与えること、いろいろありませんが、忘れてはならないのが「日光浴」です。日光浴には骨を作るための大切な要素であるビタミンDを賛成する働きがあり、そのほかにも殺菌作用や免疫アップなど良いことが沢山あります。ところが、紫外線によるシミやシワを気にするあまり

り、日焼け止めを体中にも、夏でも半そでは着ない、当然半ズボンなどもはかない、たまにですが、眼だけ出して歩いている人もみかけます。長い時間は必要ありません、一日30分、1時間、サングラスに帽子程度でなるべく肌を出して日光浴を試みましょう。歩いたり軽い運動はなおいいでしょう。カルシウムを薬剤で摂取すると骨の柔軟性がなくなり、ぼつきり折れやすくなるという説もあります。誰でもなる可能性がありなりたくない「認知症」。予防には何事も中庸が大事だと教えてくれる話でした。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face は、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です