

# みんなの東北復興支援 ボランティアに参戦！

ベストバランス通信

9月号

H29 10/1  
発行

東北復興支援ボランティアに  
参加しラジオ体操行いました！



東北復興支援ボランティアに参加してきました。当日は右腕の尾形先生にたくさん助けけていただきました。さらには、主催させていだいておられます君津ラジオ体操会が広報君津に掲載していただきました。利用者さんが増えれば良いと思います！さらに、

ラジオ体操会にいらしていらっしゃる岡本さんから野菜をいただきました！しかもオーガニックですごく美味しかったです！月曜から通常営業になりますが変わらず頑張っていますので、腰の違和感、痛みを感じている皆様御来院をお待ちしております！

## 腰にきくツボをご紹介します

腰痛や違和感を感じると思いますが、腰にきくツボをご紹介します。崑崙（こんろん）外踝の頂点よりアキレス腱の方へ進みアキレス腱と当たる所。経穴（けいけつ）・内踝と内踝の前側に出ている腱の間の窪み。つま先を上にする。この中封がやすい。この中封ギックリ腰などにも効果あり。照海（しょうかい）内踝から親指の幅一つ分真下に下がった所。腰腿点（ようたいてん）手の甲側の人差し指と中指の間と薬指と小指の骨の分

## 適度が一番です。

本日は少し変わったお話です。フランスの「ルイ・ヴィトン」と「ケリング」がファッションショー等で痩せすぎた人を起用しない様、デザイナーに義務付けるように要請しました。なぜかという、フランスでは女性がモデルに憧れるあまり拒食症に陥る問題が深刻化しているそうです。痩せすぎると身体的肉体的に悪影響を与え、無月経、不妊、骨粗鬆症になる可能性があります。食物への過度の囚われにより、注意散漫、焦燥、倦怠といったメンタル面での悪影響が大きく現れるそうです。憧れを持つのは大切ですが、自身の体を大切に想い、適切なダイエットを取り組みましょう！無理は禁物。適度が一番です。

## 進化し続ける車椅子の現状

普段生活している何気なく目にする車椅子。歩行が不可能になってしまった方や難しくなってしまったが使うためのものですよね。ユニバーサルデザインが進んでいますが、急な斜面に悪戦苦闘する利用者もいるそうです。そこで、開発されたのが斜面でも真っ直ぐに進める「電動アシスト車椅子」です。車椅子を利用されている方も介助者にも助かりますよね。しかし、日本では車椅子の普及率が諸外国に比べて低いことも問題になっていると同時に盲導犬や介助犬などの数も少ないのです。しかし、この様な記事や報道があることにより、認知度や普及率が上がれば良いですね！これから先障害者の方でも生きやすいような世の中になることを願っております！

## LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！  
体のお悩みお気軽に  
ご相談どうぞ！



株式会社

ベストバランス

千葉県君津市空師1-11-25

金曜定休/診療時間

10:00~20:00

腰痛・ヘルニア・頭痛・  
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024