

# あいとう診療所便り

2024年 6月号(第169号) 発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



## 6月の予定

- ・ 整形外科 6日、20日
- ・ 栄養相談 14日(予約制)
- ・ 愛☆カラダ塾 14日(予約制)



## 7月の予定

回 覧

- ・ 整形外科 4日、18日
- ・ 栄養相談 12日(予約制)
- ・ 楽しく栄養塾 12日(予約制)



## 令和6年度「健康教室」のご案内

### 愛☆カラダ塾

※昨年度のアンケートから人気のお題を選びました※

6/14(金) 『夏バテを防ぐ』

元気に夏をのりきろう! 意見交換もします!

8/9(金) 『血流を良くする、自宅のできるマッサージ』

プロの講師をお招きします。

10/11(金) 『身体を動かして元気を維持する』

看護師と一緒に楽しく体操しましょう!

12/13(金) 『便秘』

便秘の疑問に答えます。意見交換もします。

2/14(金) 『笑いヨガ★笑って元気!★』

お楽しみの最終回です。笑顔でヨガに挑戦しましょう!



### 楽しく栄養塾

!! 各回にお楽しみレシピあります!!

7/12(金) 『夏バテを防ぐ食事』

9/13(金) 『血流を良くする食事』

11/8(金) 『筋力アップを助ける食事』

1/7(金) 『便秘にならない食事』



※要予約 【時間】13:30 ~ 【場所】診療所内

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

# 雨の日に体調が悪くなる？

患者さんの中には雨の日に頭痛やめまい、肩こりに悩まされる人がいらっしゃいます。「天気と個人の体調が関係するわけないから、そんなの気の持ちようだ！」と思う人もいらっしゃるかもしれませんが、実は関係することもあります。

天候が崩れると気圧が徐々に下がります。

内耳には気圧のセンサーがあり、気圧の低下を察知すると考えられています。これがきっかけで自律神経が乱れて、頭痛などの原因となっている可能性が考えられます。

痛みやめまいの原因となる病気があれば、きちんと治療することが重要です。お困りの症状があれば、お気軽にご相談ください。

## 耳のマッサージ

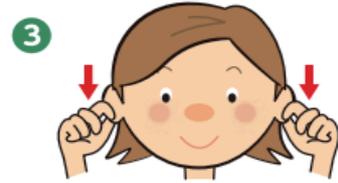
<https://www.med.or.jp/dl-med/people/plaza/548.pdf>



1 耳の上部を軽くつまみ、5秒かけて上に引っ張る。



2 耳の真ん中を軽くつまみ、5秒かけて体の外側に引っ張る。



3 耳の下部を軽くつまみ、5秒かけて下に引っ張る。



4 耳を外側に引っ張ったあと、前からうしろに5回ゆっくりと回す。



5 耳をたたむように塞ぎ、5秒間そのままにする。



6 手のひらで両耳を覆い、前からうしろに5回ゆっくりと回す。

日医ニュース 健康ぶらさぎ No.548 より抜粋

## 診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。▶ <https://aito-clinic.com/>



## 故事・ことわざで脳トレ!

- ① 大勢の男性の中に一人だけ女性がいること、またその女性・・・ ○一点
- ② 夕立が、限られたごく狭い範囲に降ることのたとえ  
..... 夕立は○の○を分ける
- ③ この広大な天地の間で、自分より尊い者はいないということ  
..... 天上○○唯我○○
- ④ 大きなことを言ったり、ありもしないことを言ったりすること・・・ ○○を吹く

## 故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 紅一点(こういってん)  
「万緑叢中紅一点(緑の草むらの中の一輪の紅色の花)」から
- ② 夕立は馬の背を分ける  
夕立は馬の片側には降っても、もう一方の側には降らない意から
- ③ 天上天下唯我独尊(てんじょうてんげゆいがどくそん)  
釈迦が誕生したときに発したという言葉
- ④ 法螺(ほら)を吹く  
法螺と喇叭(らっぱ)は大きく吹け」という言葉もあります

## 編集後記

昨年の冬はインフルエンザやコロナといった感染症に振り回されましたね。暖かさを心地良く感じる時期は短く、暑い夏が目前に迫っています。今のうちに暑さにも感染症にも負けない体力作りをしたいと思います。(S.S.)