

おおぶち整骨院

TEL : 018-838-0309

ニューズレター

Vol. 24

2021年10月号

10月号を担当します、受付の加藤 「自己愛ください」

10月号を担当します、受付の加藤です。最近肌寒い日も増えてきましたね。連日の寒さで体調を崩されたりはしていませんか？気圧の変化・低下によって体調を崩される方が非常に多いかと思えます。中でも頭痛は多くの方を悩ませる症状の1つで、私も季節の変わり目などに頭痛に悩まされる1人です。

寒暖差をはじめ、天気や気圧、湿度など、気象の変化によって起こる不調のことを「**気象病**」というそうです。気象の変化によって体内の水分バランスが乱れることで起こるとされています。血管拡張による神経圧迫で起こる「頭痛」と気圧の低下が内耳で知覚される「だるさ・めまい」などが起ります。

【対処法】
自律神経を整えるためには食事が大切。朝食をとり、バランスのよい食事を！

血流を促して体温を高め、キープすることには痛みの軽減や自律神経の安定にも重要。適度な運動や入浴が効果的です。

当院では、首、肩、背中を中心に、頭部や目の周囲を施術する『**アイヘッドコース**』をご用意しております！首・肩の疲れや頭・目の疲れ、頭痛・吐き気・めまいでお悩みの方に！まずはスタッフにお気軽にご相談ください。



ファイザーワクチン 打ってきました

今回は新型コロナウイルスのワクチン接種についてのお話です。潟上市民の私ですが、8月中に秋田市内の病院で2回のワクチン接種を終えました。まだ接種をするか、しないか迷っている方、これから接種される方と様々かと思いますが、少しでも参考になればと思います。

まずは服装です。利き手ではないほうの肩付近に打つので、これから肌寒くなりませんが**すぐに半袖になれるような服装**がおすすめです☆私の場合、1回目は『**アレルギー**はないか？』など問診をしてから早速接種へ！注射嫌いな私ですが、打ったか打っていないかわからないくらい痛みはありませんでした♪熱は上がりませんが、筋肉痛のような痛みが2、日くらい続いていくの間にかその痛みも消えました！

そして3週間後、副反応が出やすいと言われる2回目です。打った直後はじんわり痛いくらいでそれ以外の副反応は無くご飯もたくさん食べられました(笑)次の日は悪寒で目覚めてしまい徐々に熱が上がって夕方には38度まで上がり、接種した方の脇の下あたりに数日痛みもありましたが、次の日には熱は下がり通常通りの生活に戻りました！

2回接種終えてみて、あくまでも個人的な意見ですがやはり接種してよかったと思います！自分自身の重症化の防止や周りの人を守るために希望する人が早く接種終えられることを願います。

【個人的に準備しておいてよかったもの】

- 冷えビタ
- ポカリ
- アイス

(体が熱くていつもよりたくさん食べました)

受付・加藤の一言

前回、私が担当した7月号で『すみっコぐらし』が好きだという記事を書かせてもらったところ、沢山の反響をいただきました。すみっコぐらし絵本やグッズや手作りのプレゼントまで頂いたり本当にありがとうございます♥1月にすみっコぐらしの映画・第2弾が公開予定なので是非皆さんもご覧ください。私は第1弾の映画の復習をしてから映画を観に行く予定です(笑)

写真は頂いた物の一例です♥→



〒010-0918
秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00~20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/