

『はおはお通信』(岡田高鍼灸治療所だより)
第十三号 平成十八年 夏至

夏至を迎えたあたりからようやく梅雨らしくなった今日この頃、ドイツからの知らせで一足先に無念の涙の大雨に見舞われた方も多いのでは？ めげずに「はおはお通信第十三号」お届けします。

★人に優しく、そして地球にも優しい治療所を目指して(1)

昨年暮、ふと耳にしたラジオで「環境への負荷を管理・低減する仕組み『K E S』の認証を医療法人として全国で初めて京都のTクリニックが取得した」との話題に岡田はビビッ！と感じてしまいました。

かねてより何か地球環境に対する取り組みがしたい、だけどISO14000(国際標準化機構が定めた企業や団体などの環境管理を目的とした規格群)は個人事業者にはあまりにも複雑かつ膨大な経費が必要でとても無理。何か他に方策は無いかとずーっと頭の片隅に釣り糸を結んで浮きを流れにまかせていたところでした。その夜早速インターネットで検索、見つかりました。「K E S」とは「Kyoto Environment Management Standard(京都環境管理体制基準)」の略。「地球温暖化防止京都会議」の開催にちなんで創設されたもので、その中身はISO14000を簡易化し個人レベルでも可能にしたもの。これこそ私が探していたもの！12月30日の夜中、年賀状を書く傍ら資料請求のFAXを早速送信しました。(つづく)

よく聞くお話☆よく効く方法

「痛い時に動かして良いのかじっとしとくのが良いのかどっちでしょう？」これもよく聞かれる質問です。判断の基準は「痛む前にしていたこと」です。「何もしていない」あるいは「寝て起きたら痛い」という場合は前回お伝えした通りです。今回お伝えしたいのは「よく使った後の痛み」。それは「使い過ぎだから休めて！」というカラダの声です。久ぶりによく歩いた後の脚の痛みや重い物を多く運んだ後の腰や膝の痛み等は「使い過ぎ=オーバーユーズ」による炎症です。このような声には「RICEの法則」という方法で応えて下さい。先ず「R=REST=休める・安静にする」次に「I=ICING=冷やす」そして「C=COMPRESSION=圧迫」最後に「E=ELEVATION=患部を高揚させる」という急性炎症時の原則的救急法です。具体的には例えば歩き過ぎて脚が痛ければ「冷湿布を貼って、少し締まる感じに包帯を巻いて、脚を少し高くして休息する」そうして1日2日安静にして患部に無理をかけないようにしておき、3日目になれば今度は入浴や軽い運動で血液循環を良くして炎症後の老廃物を運び出すようにします。足腰だけでなく頭にも消化器にも「使い過ぎ=オーバーユーズ」は生じます。そう、食べ過ぎ飲み過ぎ考え過ぎたって時です。こんな時にも「Rest=休める」が先ず一番です、お忘れ無きように。

編集後記

◆昨年来「医道の日本」誌に私の講義録が連載されたこと

がきっかけでいろいろ講義や講座の依頼を頂くことになり、今それらの準備で大わらわ。8月末から「60歳男性の元氣復活セミナー」を、10月には「日本鍼灸師会全国大会」で特別講演を、また母校明治東洋医学院からもカリキュラムの追加の依頼を頂きありがたいことです。その経験をもたれ、皆様の治療の場面に活かしたいと思っています。さあ、いよいよ夏、岡田高鍼灸治療所は皆さんの夏を応援します！