



3月になり下旬には桜の開花となります。今年2018年の大阪の桜開花予想は3/28(水)で平年並みのところが多くなりそうです。満開の予想日は4/4(水)です。あくまで2月の時点での開花予想なので、変わる場合がありますので注意してください。

こんにちは、院長の熊崎です。春になると外に出たくなりますが、そこで注意していただきたいのが転倒などによる骨折です。特に高齢者の方で骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の診断を受けている方は要注意です。そもそも骨粗鬆症とは、骨の密度が下がり、骨が弱くなってしまった状態を表します。日本では1300万人(男性300万人、女性1000万人)の方が骨粗鬆症にかかっているといわれています。特に女性はホルモンバランスが崩れてくる閉経後に骨粗鬆症になりやすく、70代で3割の方が罹患しているといわれています。骨粗鬆症になると骨の密度が低下し、骨が従来支えてきた体重が支えられなくなります。そのため少しの衝撃で骨がつぶれて圧迫骨折になるケースも多いです。そんな骨粗鬆症に負けない体作りをするためにできることは大きく分けて3つです。

◆栄養バランスの取れた食事

まず食生活ですが、骨の素となるカルシウムとタンパク質の摂取が大切です。これに加え、カルシウムの吸収を助け、骨を健康に保つビタミンD、ビタミンKの摂取も効果があるといわれています。

◆適度な運動

次に運動ですが、これは各自が継続してできる適度な運動を指します。エレベーターやエスカレーターの使用を避け、階段を使用するよう心がけるなど些細なものでも構いません。持続的な運動やそれによる適度な負荷は、骨そのものやそれを支える筋肉を強くしてくれます。

◆薬物療法

最後に整形外科などで行われる薬物療法を検討することも大切です。骨粗鬆症を治療する薬として、骨吸収を抑制する薬や骨形成を促進する薬などさまざまな薬があります。

しかし薬物療法だけに頼るのではなく、上記のような生活習慣の改善を前提に長期的に治療に臨むことが非常に大切です。心配にな方は病院で受けられる「骨密度測定」を受診されることをおすすめします。

負けない骨粗鬆症に

2018 Calendar

3月

1(木)		16(金)	
2(金)		17(土)	
3(土)	ひな祭り	18(日)	
4(日)		19(月)	
5(月)		20(火)	
6(火)		21(水)	春分の日
7(水)		22(木)	
8(木)		23(金)	
9(金)		24(土)	
10(土)		25(日)	
11(日)		26(月)	
12(月)		27(火)	
13(火)		28(水)	
14(水)	ホワイトデー	29(木)	
15(木)		30(金)	

布施のみならず色々な所に行ってみた!!

肉丼専門店

肉劇場

MEAT Gekijou

近くでは日本橋と道頓堀にある肉劇場。今流行の大盛肉丼屋さんです。いつも行列ができていて大繁盛店です。1番人気の「大劇場丼」1,280円。4種カルビ・ハラミ・セセリ・豚ロースが1度に味わえる贅沢丼です。他にも「ローストビーフ丼」・「ハラミ丼」と種類も豊富、タレの辛さも選べるので辛いものが好きな方にも満足できます。

ご飯は、大盛・特盛無料で、スープともやしのナムル付きです。



★今日の心理テスト★

恋人とドライブに出かけました。ハンドルを握っているのはあなたです。相手に運転を代わって欲しいと思うタイミングは？

1. 高速道路
2. 駐車
3. 全部自分で大丈夫
4. 都会

柳の海外オススメ旅行！！



<旅行記インド編その34>

南インドのコヴァラムビーチに宿をとり初日は移動の疲れもあってバタンキューで寝てしまいました。翌日、この日は1日ビーチでゆっくりしようと思えば宿屋を出ると宿屋の前がレストランで簡単にトーストを食べる。持って来たマットを敷き横になって日光浴！最高に気持ちが良い！浜辺はそんなに混んでなくゆったり、ところどころに物売りの女の子が売り物を持って観光客に声を掛けている。数時間ボーッと寝ているともうお昼、近くで適にお昼ご飯を食べて、また浜辺で寝ると1日マッタリと過ごして夕方には沈む夕日を見ながらご飯という生活！あとは日も暮れたので宿屋に戻り寝るだけ。何も無いって最高だな。だが、夜になるとブーンと耳元で音が！パチッと叩くと蚊が！今までのインド旅行であまり気にならなかったが、ここに来て蚊の大量発生。蚊の羽音がうるさくて寝れない。こうゆう時の為に日本から蚊取り線香を持ってきていたので取り出し火をつけるとしばらくしたら蚊の音も無くなりグッスリ眠れました。後で聞いた話によるとインドにも蚊取り線香はあるのですが煙が出るだけで全然蚊を退治してくれない代物で意味がないらしいです。日本製の蚊取り線香はちゃんと蚊を殺してくれると大人気だそうです。次の日も午前から浜辺へ。宿屋前のレストランで朝食をとり浜辺でゴロゴロ、お昼を食べて浜辺でゴロゴロ、夕日が沈むのを見ながらご飯を食べて、あとは寝るだけ。

その次の日も同じように宿屋前で朝食、浜辺でゴロゴロしようかと思っていると、「日本人ですか？」と声をかけられた。振り返ると日本人の男性。東京から1人で来ていてインドを1周していると。同じようなことをしている人も多いな～と思いつつ浜辺で話こんでしまいました。

恋に落ちるタイミングが分かります。

1. 一目惚れタイプです。出会ったその場からハイスピードで恋に落ちていきます。うまくいかなくても切り替えが速いので恋多き人が多いです。
2. お友達からタイプです。友達から距離を縮めていくのですが、突然連絡が途絶えると寂しさをおぼえます。そして、その人が好きだったと気付くのです。
3. じっくり相手を見極めるタイプです。マイペースで、告白されても冷静です。冷たく見られがちですが、時間がかかるが相手との関係に安心感を覚えると温かい対応が出来るようになります。
4. 気が多いタイプです。見た目などを重視するあまり1人に決められなくなってしまいます。気になる人がいても他の人と比較をしまいあらしをしまいます。

東大寺の「お水取り」
って「なに？」

関西では、お水取りが過ぎたら暖かくなる！って言うけど
案外知らない「お水取り」ってなんだろう？

この行事の正式名称は「修二会（しゆにえ）」で、メインイベントは回廊を炎の松明が駆け抜ける「お松明」と真夜中に水を汲む「お水取り」になります。

2018年の「修二会」の日程は3/1(木)～3/14(水)です。

「お松明」は19時～毎日あり10本の松明が駆け抜けます。雨の日でも中止にはならないらしいです。

「お水取り」は12日の深夜(13日の早朝)で3/13(火)午前1時～で二月堂から若狭井までの通路のそばに並んで見学できるみたいです。この「お水取り」の日(12日19時30分～)の「お松明」は「籠松明」と呼ばれ松明が大きくなり数も11本に増え盛り上がるみたいです。

「修二会」とは練行衆(れんぎょうしゅう)の行者さんが功德によって天下泰平・万民の豊楽を祈るもので、昔は2月に行われる修行だったのでこの名前になったそうです。752年平安時代から始まり、伽藍が火事で焼け落ちるまで休むことなく続けられた不退の行法で、2018年で1267回目になるそうです。

お水取りの由来は、魚をとっていて神々の集まりに遅れた若狭の神様がおわびに二月堂の本尊に水を献上しました。その水が若狭井に入るとさされます。この水を汲んで須弥壇の下の香水壺に運ぶのが「お水取り」です。

今年の花粉情報

花粉飛散量は全国的に多くなる見込みです。
去年に比べ1.2倍から2倍になります。
春の飛散量は前年夏の日照時間に影響を受け全国的に日照時間が多かったのが原因の1つです。関西は2月中旬から花粉が飛んでるみたいですね。



くまのて整骨院
東大阪市長堂1-12-1



(受付時間)
午前8時～12時・午後4時～8時

(休診日) 水午後・土午後・日祝日

お問合せ 06-6618-6233

くまのて整骨院 検索

