

秋に体調不良が起こりやすい理由

①エアコンの影響

身体の冷え、胃腸の弱り、室内外の急な温度変化による自律神経の失調など、夏の疲れを秋に持ち越してしまう。

②メンタルケア

日が暮れるのが早くなり、「眠い」「おっくう」「集中できない」と悩みが増加する。日照量の不足が関係する。

③感染症

風邪やインフルエンザの流行には「空気の乾燥」が関わっており、気を引き締めなければならない。

④食生活

季節や体調に合わせた食生活を考える「食養生」では、旬のものを食べるのが最も理にかなっている。旬のものを知り、積極的に食べるようにすると良い。

季節の移り変わりは、体調にも変化を与えます。夏の疲労が残る初秋、日が短く乾燥する中秋、冬に向けて体を整える晩秋と季節が移り変わっていきます。秋バテしないように体調を整えて過ごしましょう。

秋の体調管理



秋バテ対策に有効なのは？

気温、天候に合った衣服、空調の工夫	睡眠時間の確保	
シャワー浴よりも浴槽の湯につかる	栄養バランスを整える	
ゆといをもって過ごす	水分摂取を怠らない	
肌寒い日は、秋使用の服や掛布団にする	適度な運動で血行促進	
飲酒、タバコ、菓子など嗜好品が増えすぎないように注意	ゆっくり深呼吸	

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は **0円**。ES-530 や超音波も **無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。



暑い夏に比べ過ごしやすくなるはずの秋ですが、台風や気圧の変化により、身体のダルさや頭痛、関節痛などの不調が起こり、外出がおっくうになる事があります。

気圧の変動は耳の深部で察知されるので、耳や周辺の血行が悪いと過敏に反応してしまいます。耳を各方向に軽く引っ張ったり、マッサージをすると、気圧変動を過剰に感じにくくなるので、体調不良の予防につながります。

孝 心 新 聞 2023 10月号

★「慢性痛でもいいですか？整形外科と併用できますか？」の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400 円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的も OK です。

LINE 友だち追加

をお願いします！

休診日にも連絡が

取れます。

LINE 友だち追加



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

先月、知人が亡くなりました。3つ年上の彼には大変お世話になりました。100 か国以上へ行ったことがあるほどの旅好きな人でした。彼が残した言葉が「life is journey」でした。“生きること”そのものが「旅」なのだと。確かに、一日の始まりが期待に満ち溢れ、人との出会いが大切に感じます。「良くも悪くも受け入れて毎日を楽しんで歩め！」私はそう受け止めました。(院長)



新しいスマホを購入しようか検討中です。今使っているのは息子のお古のiPhone7です。さすがにバッテリーの減りが早くなり動作も遅くなってきました。使用目的は電話とYouTubeくらいで、写真は撮らないしSNS もやっていないので高性能なカメラは必要ないのですが、新しい iPhone15 はお洒落で魅力的です。もう少し安いといいのですが…。(真由美)



この夏どうしても欲しかったサンダルを今さらですが買いました。とても履きやすく気に入っていますが、秋服に変わっていくこの時期あまり出番がありません。お店の方は、秋冬コーデに靴下で合わせていて可愛かったのですが、私がやるとイマイチでした…。こうなったら来年の夏は毎日これを履こうと思います。(松山)



むちうち症（交通事故）、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053 (451) 4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

