

# 謹賀新年



こんにちは！小田嶋庸介です！年始にはおばあちゃん手作りのお雑煮を食べるんですが、色んな具材が入ってほんと美味しいんです！この年齢になって改めて「美味しいなあ」と思います。笑 1度大学生の時に自分で作った事があるんですが、同じように作っても味が全く違うんですね・・・。



1月といえば雪かきが本格的に始まる時期です。サクッと雪かきをする時でもすこし体を伸ばしたり捻ったりしてから雪かきをすると腰や首を痛めにくいのでオススメです(\*^^\*)

## つ、ついに！

当院、晴々のマスコットキャラクターである胡蝶蘭のランさんに花茎が生え始めました！ついにです！知ってる方は知っていると思うのですが、胡蝶蘭って飼育するのが凄く難しいんです。すぐに水苔はカビちゃいますし、温度管理や日光の管理。。でも元気な葉っぱを見ていると元気をもらえるのでせっせと水やりをしてました(\*^^\*)やっぱり生きているものが近くにいるとエネルギーをもらえますよね！楽しみー！



早く花が咲かないかなー！なんてワクワクしています。こう見えても植物を育てるのが大好きなんです！今でも多肉植物やサボテンやゴムの木を育てています

今回、ご紹介するのは西蒲区にお住いのD様です。

D様はご来院当初、「趣味でテニスをずっとやっていたんだけど4年前から膝の調子が悪くなってプレー中に痛みが出てくるんですよ。」との訴えがありました。更に「階段の上り下りでも膝に痛みが出てくる。」という状況でした。当院に来院される前は、整形外科へ通院し、その他にもサプリメントなども3種類ほど摂取されました。「湿布やサプリメントに関しては特別良くなった感じはしなかった。」と仰っていました。

検査を進めていく中で、膝の痛みの原因は足首や股関節の硬さにある事がわかりました。丁寧にズれている骨や、硬くなっている筋肉の緊張を取っていきました。そのうちD様からは「テニスのプレー中は痛みが無くなった！階段の上り下りも大分良い」と笑顔を見せてくださいました。

D様はまだ現役バリバリの選手なので、これからも怪我をしないようにご自身でも、メンテナンスをして頂き、趣味のテニスを楽しんで頂けたらと思っています(\*^^\*)目標だった「テニスを楽しくやりたい」を叶える事ができて本当に良かった！

「アイアイレター」名前の由来は、皆様に“愛”をお届けするべくアイアイレターと命名させて頂きました！

毎月1回発行 発行編集責任者：小田嶋庸介 院名：整体院 晴々

あなたの資格：理学療法士、認定心理士、スポーツシューフィッター（ポドローグ）、アロマアドバイザー、ノルディック指導員、愛の伝道師

住所：〒959-1232 新潟県燕市井土巻 2-194 カーサ・セントラーレ C 101 号

電話：070-1300-0043 メール:seitaiinharebare@gmail.com

HP:<http://www.seitai-harebare.com>



←D様の声を見る