



音波刺激全身運動 SONIX(ソニックス)のご紹介

音波の刺激で全身の体内運動

①ロコモコース：足腰が弱くなってきたと感じている方！
ソニックス(20分、休憩含め)→ウォーターベッド(10分)

②ダイエットコース：お腹が気になる方！
ソニックス(10分)→腹筋への電気刺激 EMS(10分)
→ウォーターベッド(10分)

③フィットネスコース：運動も取り入れたい方！
ソニックス(10分)→ニューステップ(10分)
→ウォーターベッド(10分)

ご興味のあるかたはお気軽にお問い合わせください。



腰痛に対する認識

理学療法士 北爪

腰痛には、脊柱管狭窄症やヘルニアのような原因がはっきりしている場合と、原因が分からない場合があります。その中でも腰痛の約85%は、主原因を特定するのは難しいと言われています。代表的なのは、**ぎっくり腰**です。一般的な認識としては、「**安静にする**」「**コルセットをつける**」「**マッサージしてもらう**」などの声が多いです。しかし、これらは**痛みを増大**にさせてしまう、つまり**逆効果**であると言われています。



腰痛対策

- 安静のしすぎは逆効果！
- 動かして治す！
- 無理はしすぎない！



稀に安静が必要なケースもあります（神経系の症状、夜間痛などの増悪、体調不良が続くなど）。気になる症状がみられたら、まずは医療機関で診てもらいましょう。

医療費控除について

受付 小林

医療費控除とは、1年間に多くの医療費を支払った場合（一般的には10万円超ですが、所得要件によって変わります）に、所得税が安くなる所得控除という制度です。

☆医療費控除の**対象となる**もの☆

- ① 病院での診察費・治療費・入院費
- ② マッサージ指圧師による施術
- ③ 医療機関へ向かう際に利用した公共交通機関の交通費
- ④ 病気や怪我の治療に必要な市販薬など

☆医療費控除の**対象にならない**もの☆

- ① 健康食品・サプリメント・栄養剤
- ② 美容目的のもの
- ③ 予防接種の費用
- ④ 診断書の作成費用
- ⑤ 健康診断やドック費用など



※「医薬部外品」や「薬用」と表記されているものは医薬品ではありません。

申請するにあたり、一番大切な事は、対象となる医療費の領収書を保管しておく事です。なお、当院では領収書が紛失した場合でも年間領収書が再発行できます（有料になります）。市販薬もレシートに薬名が表示されていれば問題ありません。対象とならないものと一緒の場合は、対象になるものに○印やマーカーで塗ったりすれば大丈夫です。



気圧とからだの関係

看護師 後藤

気圧の関係で頭痛やからだの不調を感じる事はありませんか。

例えば、雨の日や台風、梅雨時期など気圧の変化、特に気圧が低下する時に身体の不調を訴える人が多い傾向にあります。俗に「気象病」と呼ばれ、気圧の変化でからだにストレスを感じる為、それに抵抗しようとして自律神経が活性化されてしまいます。



主な症状

頭痛・首の痛み・めまい・耳鳴り・
気管支喘息・関節痛・神経痛
うつ病・不安症など

そこで予防として、自律神経のバランスを整える生活を心がけましょう。

- ① 適度な運動
- ② 規則正しい生活（十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事）
- ③ エアコン等でからだを冷やしすぎない（毎日お風呂に浸かる。ぬるめのお湯でリラックス）
- ④ 腸内環境を整える（食物繊維や乳酸菌を積極的にとる）