



開業1周年を迎えました これからもよろしくお願ひします

こんにちは、鍼灸院acupital-アキュピタル- 灰床です

昨年、令和元年6月18日に鍼灸院acupitalは中央町に誕生しました
前職は病院勤務で限られた時間と対処療法になっていて、根本的に改善してないのではと疑問を感じていました。そういう思いが募り、根本的に解消する事で鹿児島県民の健康に貢献したいと思い開業を決め、現在も日々診療にあたっています。

さてこれからコロナの影響で生活様式が変わると言われています。

これからは、病気になるにくい体作りが大切になってきます。

そのためには規則正しい生活と、正しい姿勢、いかにストレスを溜め込まないか、解消するかにかかってくると思います。とはいえ自分1人では大変です。少しでも改善し楽になれるよう力になりたいと思っています。どうぞこれからもよろしくお願ひいたします。

はいとこ ひろちか

笑顔あふれる素敵な毎日を！ 鍼灸院acupital-アキュピタル- 灰床 宗真



ラジオに出ました

インターネットラジオ『Satumaじ〜んレディオ』

にだささせていただきました。

当初は6月の中頃オンエアとのことでしたが、
いろいろあり7/4 [5・6(再放送)]

となりました、コロナの影響でリモートでの収録でしたが、人前でお話するのは緊張するものでした。

また、インターネットの情報掲示板

『カゴシマニアックス』さんに取材していただき
鹿児島県のスマートニュースにも掲示されました。

Satumaじ〜んレディオ

<http://radicro.com/program/satsumajinradio.html>
カゴシマニアックス

<https://www.kagoshimaniax.com/archives/38095/>
＜これまでの取材履歴＞

ジモトナビ鹿児島

https://www.picuki.com/profile/jimotonavi_kagoshima

ネコの視点 <https://nekonoshiten.com/acupital/>

プロフィール

はいとこ ひろちか

灰床 宗真 1984年4月26日生

錦江湾高校卒。明治国際医療大学(旧明治鍼灸大学)卒業
京都、福岡、広島の鍼灸院、整骨院、整体院で働き、始良市蒲生町のクリニックにて勤務後、これまでの経験を活かしたく「**鍼灸治療=acupuncture、おもてなし=hospitality**」を組み合わせた造語からくる鍼灸院acupital-アキュピタル-を開院。

《プチ情報》灰床という苗字は全国に鹿児島と大分の20件程のシア苗字です。鹿児島ではほぼ僕の親戚です。

発行元 鍼灸院acupital-アキュピタル-

住所 鹿児島市中央町1-11 -2F

TEL ; 099-807-2929



鍼灸院アキュピタル

ちえわ
 《知恵の話》 何より
 夏本番 大事な **熱中症対策!**

体は、基礎代謝や運動によって常に熱を生み出しています。そして、発汗する事で自然に体温を調整しています。しかし、『気温が高い』『温度が高い』『日差しが強い』などの影響で、体が発生させる熱と、発汗による熱の放出のバランスが崩れ体温が著しく上がってしまいます。このようにして熱中症を起こす可能性が高くなるのです。熱中症になりやすい人として、『体温調節機能が低下している高齢者』『体温調節機能が未発達な子ども』『肥満の方』『普段運動をしていない方』『暑さに慣れていない方』『体調のすぐれない方』などが挙げられます。

油断大敵!! 「室内熱中症」に気を付けよう

熱中症になるのは、なにも炎天下の屋外だけではありません。室内で発症し救急搬送される人は決して少なくありません。近年、高齢者、乳幼児を中心に激増しています。熱中症死亡者のうち、発生場所が判明しているものの半数近くは屋内で死亡しているとのこと。屋外では意識して予防や対策をしている方でも「室内は大丈夫」と知らず知らずのうちに症状を発症していることがある為、室内でも油断せずに対策しましょう!

脱水症予防 = 熱中症予防

熱中症対策として最も欠かせないのは「水分補給」です。単に水分を摂れば良いというわけではなく「いつ・何を・どれくらい摂取する」のが重要です! ポイントをご紹介します

脱水症状はなかなか自分では気づきにくいものです。喉が渴いたと感じた時には実はすでに軽い脱水症状にあるのです。だからと言って多量の水分を一気に飲むと胃痛やダルさの原因になります。また、冷えた飲み物は暑い時は美味しく感じます。ただ、冷えたものばかりだと胃の働きを悪くして下痢や夏バテを招く原因になります。ビールなどのアルコール、コーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用があるのでお水のほうが好ましいです。

《麦茶のススメ》

最近の研究によると血液改善効果・抗酸化・胃の免疫保護作用があるとされてます。発汗により体内から塩分・ミネラル成分が失われていきますが、この状態が続くと体の調整機能が崩れ熱がこもってしまいます。熱中症対策では**水分+塩分+ミネラルを摂ることがとても大事**です。体の熱を冷ます効果が期待でき紫外線を浴びる夏こそ、ノンカフェインの麦茶は子供から高齢者まで安心して飲み、糖質や添加物も含まれていない為、オススメです。こうした点からもミネラルを含み血液サラサラ効果のある麦茶を積極的にとりたいですね。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

