



～大切なあなたとご家族と  
健康のための情報誌～

食欲の秋，スポーツの秋，読書の秋となりました！

今年の夏は，暑さが大変厳しく，体調を崩された方も多いのではないのでしょうか？  
やっと，何をするにも過ごしやすい季節になりましたね。

夏の疲れを取るため，栄養ある食事を取ったり，運動したり，健康管理に努めたり  
して，元気に日々を過ごしましょう。

院長

## ★整体院と整骨院って何が違うの？



### ★施術の違い

#### 整体院

脊椎をはじめ，骨盤や四肢，関節や骨格，背骨のゆがみやずれを整え，日頃の不調を改善する特徴があります。

#### 整骨院

急性または亜急性によって発生した怪我に対して治療を受けることができます。急性とは，捻挫や骨折，脱臼のように大きな力で発生した怪我。亜急性とは，同じような負担が繰り返しかかることで発生する，寝違いやぎっくり腰など，首や腰・膝に痛みが生じる怪我に対する施術ができます。

### ★資格について

整体院は，国家資格を取得する必要がなく，そのため資格を持っていなくても整体院を開業することができます。いわゆる資格のない人がその人の手腕によって行う民間療法全般を指します。

整骨院は，3年もしくは4年間の専門学校を卒業し，国家資格を取得した「**柔道整復師**」が施術を行います。国家資格を取得しているということで，安心して施術を受けることができるという方が多いです。

### ★保険について

整体院では，国家資格が必要ないことから保険が適用されません。

整骨院は，「**柔道整復師**」という国家資格を取得しているため，保険が適用されます。健康保険をはじめ，労働災害保険，交通事故保険なども適用されます。

同じ痛みの治療のための機関であっても，その性質や治療内容は全く違います。それぞれの特徴をよく知ったうえで，適切な機関を選択してください。

# 「もの忘れ」と「認知症」

## ～脳の病気は早期発見と早期治療が大切～

認知症は大きく分けると、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の2つのタイプになります。老化と共に血管も弾力性を失い血液の流れが悪くなり脳への血流がスムーズに流れなくなる為です。

### 認知症でみられる「もの忘れ」と 年齢に伴う「もの忘れ」の違い

#### 認知症でみられる 「もの忘れ」

もの忘れの内容	自分で経験した出来事を忘れる
もの忘れの範囲	体験した事全体を忘れる
ヒントを与えると	ヒントでも思い出せない
記憶障害の進行	緩徐に進行していく
もの忘れの自覚	自覚していない(病識なし) 深刻に考えていない



#### 老化による心配のいらない「もの忘れ」

一般的な知識や常識を忘れる
体験の一部を思い出せない
最近の出来事を思い出せない
覚えていた事を思い出せない
ヒントで思い出せる事が多い
何年たっても進行・悪化していかない
自覚しており必要以上に心配する



☆初期の認知症サインを見落とさない事が大切です。

### 『マゴタチハヤサシイ』

※大切な栄養素として9品目の頭文字をとったもの

- ◎マ 豆・大豆食品,味噌,納豆,豆腐
- ◎ゴ ゴマ
- ◎タ 卵
- ◎千 チーズ,牛乳など乳製品
- ◎ワ ワカメ,海藻類
- ◎ヤ 野菜
- ◎サ 魚 特に青魚
- ◎シ しいたけ きのこと類
- ◎イ イモ類

認知症となる大きな原因は生活習慣病です。

- ★ 次のようなことに気をつけましょう。
- 1日3食,決まった時間に食事を取る。
- 食材は,魚,野菜,果物を中心とする。
- 禁煙する。
- 週に3日以上適度な有酸素運動を行う。
- 老人会への参加など,人との付き合いを大切にす。
- 文章の読み書きや,囲碁,将棋,絵画など頭を使う趣味を持つ。

☆「認知症」は現在の医学では残念ながら完治が難しいそうです。そのためにも,早期発見,早期治療が大切です。おかしいと思ったら,精神科や神経科など専門機関の診断を受けましょう。

発行

旦谷整骨院 午前 8:30~12:00

午後 3:00~ 7:00 日曜・祭日・木曜午後休診

茂原市茂原 544

☎ 0475-26-0815