

お手持ちのパソコンやスマホ等で議会中継をご覧いただけます。録画でもご覧いただけます。

議会だよりのご意見・ご感想などを議会事務局までお寄せください。

頑張り過ぎないで
ください!



渡部 毅志 先生

いきいき健康アドバイス

みんなを元気に!

… 覚えて損はない、「剣状突起」 …

あおば接骨院の渡部毅志先生に、まだまだ寒さの残る3月お話を伺いました。

開業のきっかけは

仙台にある接骨院の学校を卒業後、東京で就職し、整形外科や接骨院で、豊富な現場の知識と技術を習得しました。

その後帰郷。3代目「渡部接骨院」の跡継ぎでしたが、所属する接骨師会と施術のやり方の違いから「あおば接骨院」として開業。13年になります。

主な施術は

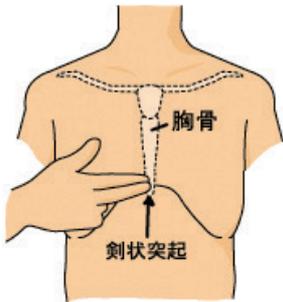
経路・経穴療法で、俗にいうツボです。例えば急性腰痛、ぎっくり腰などは、遠隔部の首や背中のツボを押します。激痛の患部に触れず腰痛を緩和します。

その他、多くの症状の改善に効果がある施術方法です。

万能のツボは

剣状突起の先端を押すと痛いところがあり、指3本で5分くらいマッサージすることで、首、肩、背骨、足の裏の痛みや疲れが軽減する場合があります。

ぜひお試しください。



来院される年齢層は

お子様からご年配者まで幅広く、送迎や往診もしています。

最近増加している症状と予防法は

急激な温度差と季節の変わり目で変調をきたし、疲れやすく、筋肉も硬くなりがちです。ちょっとした動作で、首や肩を痛める人が多いようです。頸椎や腰椎は運動神経の出发点であり、手足にも悪影響がある場合があります。

筋肉を鍛えるより、まずは入念なストレッチや柔軟をお勧めしています。

筋力を鍛えるより、まずは入念なストレッチや柔軟をお勧めしています。

施術して気付くことは

痛みをこらえながら、日々の仕事や部活動に責任感を持つて頑張っておられます。しかし、無理をされ過ぎるようでも、もう少し安静と充電が必要ではないかと思われれます。

町や議会へ望むこと

東京で10年以上暮らし、帰郷した白鷹町は、世界に名立たる名君、上杉鷹山の偉大なる精神遺産が息づいているということ、いろいろな患者さんや出会った方々を通して再確認し、本当に美しく住みよい故郷だと実感しました。医療費が高校生まで無料というのも素晴らしいです。

まだまだ問題も山積していると思います。が、卓越した智恵と慈悲の精神を根本に、より明るく、人にやさしい未来を構築していただきたいです。

編集後記

今年には積雪も少なく早い春の訪れとなりましたが、町中には雪の重みでつぶれ掛けた家屋や、アスファルトの老朽化で穴の開いた道路が目立つようになって感じます。

移住・定住の促進として、住居の新築を支援する予算を多く確保していますが、空き家の活用や危険空き家に対する取り組みも急がなくてはなりません。

まちづくり複合施設の総工費が約1割もの増額となりましたが、新しい時代の幕開けとともに、老朽化した道路や橋や水路などの、生活に直結した施設の修繕に対する手も衰えさせてはならないと考えます。

(佐々木)

広報委員

- 委員長 奥山 勝吉
- 副委員長・編集長 佐々木 誠司
- 委員 石川 重二
- 委員 笹原 俊一
- 委員 渡部 善美
- 印刷・長谷川印刷

