

こんにちは。新橋駅から徒歩2分、肩こり・腰痛専門のAcuSta HARI 治療 ROOM です。

5月といえば鯉のぼり。近ごろ都会では見かけませんね。でも、少し足を伸ばせば見ることができますし、最近ではベランダ用など小さなサイズもあるようです。ご自宅であげている方もいらっしゃるかもしれません。大空を力強く泳ぐ姿は格好いいですよ。男の子の健康と成長を願う風習、ずっと続くといいなと思います。



## 知っていますか？ 応急処置

スポーツにぴったりの季節がやってきました。皆さんは、運動の習慣を持っていますか？ 適度な運動は、筋肉の柔軟性を高め、血流を改善。肩こりや腰痛の予防・改善にも効果があります♪

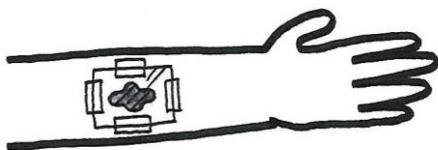
運動習慣のない方が始めるなら、まずは軽いウォーキングからがおすすめです。



ところで、運動をしていると、ケガをしてしまうこともありますよね…。そこで、今日はケガの応急処置についてお伝えします。

### 擦り傷は乾かさない

擦り傷は圧迫して止血をした後、流水できれいに洗浄。その後ラップにワセリンを塗ったものを傷口に貼り付け、上からガーゼで覆います。



「湿潤療法」といい、消毒薬を使うよりも治りが早く、痛みも少ないため近年では一般的な治療法となっています。もちろん、化膿しているなど心配な点があれば、病院へ行きましょう。

ぶつける・ひねるなどした後はRICE（ライス）処置が原則です。

### Rest（安静）

痛まない姿勢をとり、患部を休ませます。足が痛むのであれば、寝る・座るなど。

### Ice（冷却）

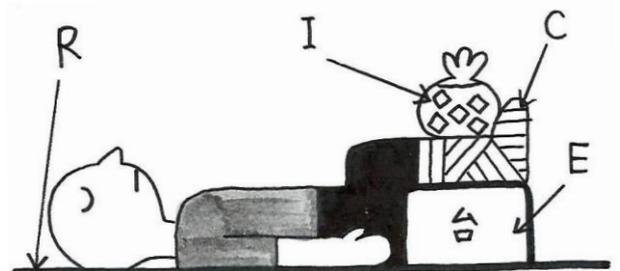
患部を、氷水を入れたビニールなどで冷やします。※必ず水を加えます。氷だけでは温度が低すぎて凍傷の危険性があります。

### Compression（圧迫）

患部を包帯などで軽く圧迫します。※ギュッと締めると血流が止まるので、強く圧迫しすぎないように注意してください。

### Elevation（挙上）

患部を心臓よりも高い位置に保ちます。内出血や痛みを緩和することが目的です。



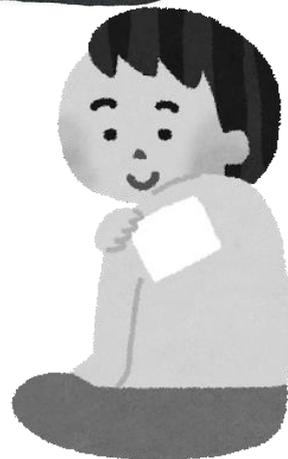
痛みを抑え、腫れを最小限に留めるために役立つRICE処置。20分行い休息を40分とって繰り返します。応急処置後も痛みなど気になる症状があれば、やはり早めに病院を受診することが大切です。

# はり治療素朴なギモン

## 冷シップと温シップ、どちらを使えばいいの？

実は…効能に大差はありません。シップには水分が含まれ、蒸発する時に皮膚の熱が奪われます。温シップでも冷シップでもこれは同じ。ちなみに温度低下は2℃程度なので、筋内部の炎症を抑えるには不十分です。スーッとしたりポカポカしたりするのは、メントール（冷）やカプサイシン（温）などの成分が皮膚を刺激するため、実際の温度と

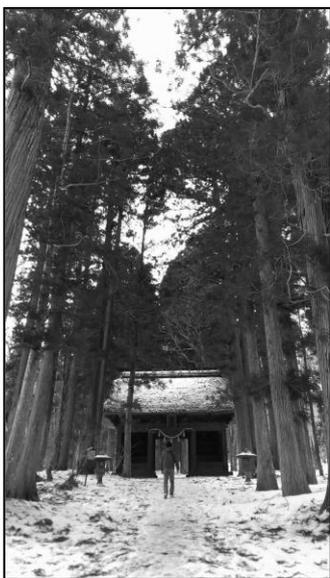
は関係がありません。でも、シップが無意味という訳ではないのです。シップに含まれる消炎鎮痛剤は痛みを抑える働きをします。また「ひやっとする・温かい」という感覚が脳に伝わると、痛みがやわらぐ効果もあるそうです。消炎鎮痛剤の種類によって効果は異なりますが、冷シップか温シップかを選ぶ場合は、ご自身が気持ち良いものを好みで選んで良いのです。



## スタッフのつぶやき。

### 予想外の景色 〇〇!!

4月上旬、東京では桜の見頃も過ぎた春の1日、長野県へ小旅行に行ってきました。目的地は戸隠神社です。樹齢400年以上の大木が延々2km近く続く参道、周りは鬱蒼と生い茂るブナ林。以前訪れた時、その神秘的な雰囲気魅了されました。今回もその景色を楽しみにしていたのですが…



なんと、4月の戸隠は真っ白、雪景色！長野県北部の中でも標高の高い地域のため、まだスキー場も営業できる程の雪が残っていたのです。つるつる滑る雪道を進み、辿り着いた杉並木の参道は、私の知っている景色とはまったく別物でした。（綺麗なことには変わりありませんでしたよ！）

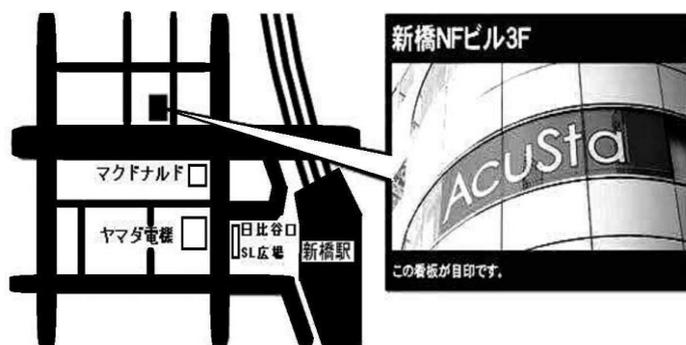
ちょっと残念でしたが、珍しい景色を見る事ができ、思い出に残る旅行になりました。何より「旅は下調べが大切」という重要な学びを得られたことが収穫です（^^）；

今回のつぶやきは白井が担当しました。埼玉県出身、スノーボードと読書が趣味です♪



## 肩こり・腰痛でお困りのご友人に、 当店をご紹介ください。

マッサージでは届きにくい、身体の奥のガンコなコりに効く…AcuSta はり治療で、皆様の快適な毎日をサポートさせていただきます^^



はり治療専門 AcuSta HARI 治療 ROOM  
受付：月～金 12:00～20:30  
定休日：土・日・祝  
東京都港区新橋 1-15-7 新橋 NF ビル 3 階  
アクセス/JR 新橋駅日比谷口から徒歩 2 分  
無料キャンペーン実施中！ 詳しくは、HP  
(<http://acusta.jp>) または 03-6268-8980  
までお気軽にお問い合わせください。

\*AcuSta 便りの送付について  
AcuSta 便り・割引チケット等の入った封書の送付停止をご希望の方は、大変お手数ですがメールでご連絡ください。  
氏名・情報紙送付希望の内容を記入の上 [info@acusta.jp](mailto:info@acusta.jp) までお願いします。