

街の整形外科医・スポーツ医

三木病院のちよっぴり豆知識

Vol.10

三木病院の理学療法士で日本陸連理事トレーナー部員、さらに福岡国際マラソン選手権大会96位の青野勇紀先生に、腰痛についてお話を伺いました。第10回となる今回は、スポーツによって引き起こされる腰痛について聞きました。

青野先生(以下青)…今回は運動によって引き起こされる腰痛の障がいについて話します。運動をしていて、腰に痛みを感じたことはありませんか？

マイタウン(以下マ)…部活をしている子がヘルニアになったというの聞いたことがありません。

青…運動で引き起こされる腰痛には様々な種類があります。安静にしておくと、マッサージだけでは危険なんです！

青…そう、周りの関節のストレッチなどを行い患部に直接刺激を与えずに、動きに合わせる必要があります。

マ…それはいいですね！**青**…お口の健康維持に定期的なクリーニングは欠かせません。ぜひ一度ご体験ください。

青…そうですね！**マ**…それはいいですね！**青**…お口の健康維持に定期的なクリーニングは欠かせません。ぜひ一度ご体験ください。

青…そうですね！**マ**…それはいいですね！**青**…お口の健康維持に定期的なクリーニングは欠かせません。ぜひ一度ご体験ください。

医療法人 天栄会 三木病院
今治市泉川町1丁目3-45
看護師随時募集中！
☎0898-32-4680
http://tenrakukai-hp.com/

教えて！弘泰先生！

「クリーニングにも自費診療があるってホント？」

～心地よいクリーニングでいつまでも健康なお口へ～

越智弘泰先生

マイタウン(以下M)…そろそろ歯石除去したいんですが、痛いの嫌で二の足を踏んでます。

弘泰先生(以下弘)…分かる、痛みの嫌です。その痛みを極力取り除き、雰囲気の良い個室空間で、眠れるような心地よい施術で着色や汚れを落とせるクリーニングがあったらどうですか？

M…え？あるんですか？

弘…保険のクリーニングでは使用できる器具や時間に限りがあるので難しいんですが、自費のクリーニングだと舌のクリーニングも可能です。

M…そうなんです！自費のクリーニングって何が違うんですか？

弘…保険診療での歯のクリーニングに対する患者様からのご要望は、定期的なクリーニングは欠かせません。ぜひ一度ご体験ください。

M…それはいいですね！**弘**…お口の健康維持に定期的なクリーニングは欠かせません。ぜひ一度ご体験ください。

越智歯科医院
今治市南大門町1-6-23
☎0898-22-5265

「先輩母に助けられたお話」

第25回

療育目的で通う放課後等デイサービス運営している八木佐織さんに「先輩母に助けられたお話」について聞いてきました。

今回先輩母の言葉に助けられたお話です。

私の二番目の子が不登校になった時に、親身になって話を聞いてくださった児童生委員さんのおかげで、先の見通しは明るいという花言葉の「モンステラ」の鉢植えをいただきました。そこから子どもとヒマワリの種を植えたり、サイクリングを楽しんだり前向きに過ごせるようになりました。

しばらくして、子どもが登校できなくなった時にお礼に伺いました。その方は「お礼はいいから、今後困っているお母さんの力になってあげてください。」

一般社団法人 きざはし
のちはれスペース～不登校児と親の会～
今治市近見町2丁目1番61号
☎0898-52-8106
☎090-6005-8431

暮らし提供40周年

母家代表「感謝してもしきれない」

今治市で賃貸物件の管理などを営む、株式会社トミナガ不動産商事で、創立40周年記念感謝祭が行われました。社員や物件オーナーら約50人が集い、節目を祝いました。

同社が創業したのは昭和57年。当時は新居浜に本社を構え、地域密着の基盤を整えました。平成12年にはアパマンネットワークへ加盟し賃貸事業を拡大。現在は賃貸仲介、賃貸管理業の模範となる企業。これからは「お客様に任せます」と、感謝してもしきれない。

代表取締役の母家さん(54)は「お客様に感謝してもしきれない。初心に戻り50周年、60周年を目指し邁進していきます」と話しています。

また、平成29年に開店した近見店(鐘場町2)は全国のアパマンショップで顧客満足度調査一位を記録。地域住民と移住者、両方に満足されるサービスを提供しています。

来賓で出席したAPAMAN株式会社常務取締役川森敬史さん(58)は「トミナガ不動産は賃貸仲介、賃貸管理業の模範となる企業。これからも今治は任せます」と激励。

代表取締役の母家さん(54)は「お客様に感謝してもしきれない。初心に戻り50周年、60周年を目指し邁進していきます」と話しています。

調査一位を記録。地域住民と移住者、両方に満足されるサービスを提供しています。

来賓で出席したAPAMAN株式会社常務取締役川森敬史さん(58)は「トミナガ不動産は賃貸仲介、賃貸管理業の模範となる企業。これからも今治は任せます」と激励。

代表取締役の母家さん(54)は「お客様に感謝してもしきれない。初心に戻り50周年、60周年を目指し邁進していきます」と話しています。

今治・新居浜・松山の情報をどんどん発信♪

Instagram

フォローしてね / mytown_group

Sufu 66歳!元気の秘訣!

運動苦手な人もできる楽々体幹運動

・正月休みゴロゴロ体が重い...
・1人で運動おっくうだ...
・気軽に楽しく運動できたら...
その悩み解決します。

中高年の運動教室
体を軽くしたい... 痛み改善したい
波方公民館→木曜10:30 Sufuスタジオ→火曜19:30

お客様の声
T様⇒運動教室参加者のみなさんの背筋が綺麗に伸びてる。自分もあなりたい。
R様⇒運動教室で足の痛み無くなったので続けるべきと自分のペースで頑張る。

☎090-2897-5577
今治市古谷甲14-1 環境石材センター2F

歯科医日曜救急当直表

1/14(日) 1/21(日)

一般の診療所が休診日となる毎週日曜日に当番制で救急患者を対象に応急処置を行います。受付時間の9:00~14:00の間に来院してください。

☎0898-23-6961 (留守番電話が音声で案内します)

1/14(日)	山内歯科医院 今治市石橋町1-3-22 ☎(0898)22-7832	1/21(日)	鯉池歯科 今治市鯉池町3-1-43 ☎(0898)23-0418
---------	---------------------------------------	---------	-------------------------------------

マイタウン お得クーポン

クーポン使ってね♪

大人入浴料50円引き

420円→370円
純川せせらぎ交流館
☎55-4477

◆中学生以上~65歳未満の方
◆1枚につきお1人様まで
◆他のクーポンと併用不可

有効期限 令和6年1月31日

入所申込時 3,000円キャッシュバック

今治中央自動車教習所
☎32-0125

◆お1人様1回のみ有効
◆他のサービス券との併用不可
◆中型審査は対象外◆限定解除は除く

商品お買い上げの方全員に 大人気ムネからあげを無料で1つプレゼント

鶏笑 今治店
☎34-7373

◆他クーポンとの併用不可
◆本券のみのご使用不可
◆お一人様1回のご注文につき1枚のみ
◆鶏笑今治店のみの有効

有効期限 令和6年1月31日

配布スタッフ大募集!

フリーペーパー「マイタウン」やDM(宛名付きのメール便)を配るお仕事です。どちらか1つでも、両方でも大歓迎!

皆さん、ご存じですか?認知症の予防には、日光を浴びたり、歩くことが病気の予防と関連しているようです。ちょっとしたお小遣い稼ぎと健康のために、配布のお仕事してみませんか?

60歳以上の方も大歓迎! お給与は月平均2万~3万から7万~10万と配布の数で変わります。

募集エリア

今治市
・山路・馬越・鯉池・宮ヶ崎・高市・町谷・小浦・波止浜・高部・近見・石井・鐘場
・阿方・矢田・延喜・神宮・東村・山方・波方町樋口・大島宮窪、吉海

西条市
・喜多台・大新田・三津屋・国安(国安小学校周辺)
・壬生川(周桑病院周辺・壬生川小学校周辺)・三芳(三芳駅周辺)

MYTOWN! マイタウングループ
0120-218-020
(株)マイタウン今治新聞社 今治市南高下町4-5-35 担当/安井

イオンシネマ今治新都市

公開中

◆ウィッシュ
◆劇場版 SPY×FAMILY CODE White
◆エクスペンダブルズ ニューブラッド ※R15
◆ファーストカウ◆マイ・ハート・パイパー
◆ある閉ざされた雪の山荘で

1/12~
1/19~
1/26~

◆アクアマン/失われた王国
◆ゴールデンカムイ ※PG12
◆機動戦士ガンダム SEED FREEDOM
◆サイレントラブ
◆劇場版 君と世界が終わる日に FINAL
◆ケルソア〜七瀬の奇蹟〜そして七瀬の奇蹟

2/2~

自動音声案内 ☎0898-25-8107

TOHOシネマズ新居浜

公開中

◆バク・パトロールザ・マティム・ビー
◆ウィッシュ◆屋根裏のラジャー
◆SPY×FAMILY
◆アクアマン/失われた王国
◆機動戦士ガンダム SEED FREEDOM

1/26~

◆ワールドワイド上陸! 鬼滅の刃 奇蹟、そして往昔古へ
◆ボーはおそれている
◆劇場版ハイキュー
◆マダム・ウェブ

2/2~
2/16~
2/23~

※上映スケジュールは変更する場合があります。
※TOHOシネマズの3D鑑賞料金は、+400円です。
(3D鑑賞料300円+メガネ代100円)

24時間自動音声案内 ☎050-6868-5019