



平成最後のお正月です。昨年は今頃は当院の開設に向けて準備を進め大変忙しい時期を過ごしていた事が先日のことのように感じます。

新たな場所で、鍼灸・ほねつぎ・マツサージ院を開設し、実に多くの方々に支えられた事に改めて感謝の気持ち達が沸いてきます。

当院のような施術所（治療院）は基本的に心身の治療を目的に來られる方がほとんどです。辛い状態を良くするために治療院としての施術を提供したり、解決への近道を模索することは基本ですが、予防医学として未病治アプローチも得意な分野です。

予防的施術と治療的施術の提供にこだわりと信念を持って、今年も一所懸命施術と健康に関する情報を提供します。

皆様が健康でより良い人生を送るためのお手伝い出来るよう日々研鑽して参ります。

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします



 0744-29-6044

十津川村を南北に貫く国道168号線を南から北向きに上り基調のコースでし

次回は2月10日に開催予定の桜井市内一周駅伝に十津川チームで参加予定です。



## 昔の話から学べよう

筆者(中川)は月曜日から水曜日まで十津川村へ出張施術をしています。奈良県十津川村は日本一面積の広い村として知られ、奈良県の5分の1という面積で、その9割以上が山間部です。バスの本数も少なく、鍼灸施術を受けるために移動するのも大変なので、こちらから各家を訪問しています。不便な場所ではありますが、今では殆ど家の側まで道が付いており、ひと昔前に比べると移動はかなり楽になりました。

「昔の人はとにかく歩いたんじゃ」

88歳の患者さん曰く。

小学校に通っていた80年前。丁度師走の頃、雨の日も雪の日も草鞋(ワラジ)で山道を毎日通学していたそうです。

お弁当のおかずはサンマが半分あつたら上等で、殆どが梅干しや漬物。

お昼は火鉢の上に被せてあるブリキ缶に弁当を乗せておき、ホカホカ弁当が楽しかった。

必要最低限の栄養で子供達は学校通っていたのです。

私が聞いた中で一番大変だったと思われる通学路は、松柱という集落から旧出谷小学校への通学路。

どの様なルートかと言いますと、一旦谷底まで降りて急登を登り、山の頂上にある学校を目指します。

3年程前、興味があり一度行ってみましたが、急斜面の登り階段は大股を上げなければならず、体力を消耗し、小学校低学年にはかなりの難所だったはず。

それを週6日間毎日。山の上にある学校には水道がなく、通学時に子供たちが谷で水くみをして学校へ通ったと聞きました。

そもそもなぜ山の天辺に学校を作ったのか？

理由は急峻な山で暮らす人々からすると最短距離の場所が山の天辺となるからとの事。

村内各所でその様な昔の話を聞くと、タイムスリップして当時の様子を見てみたい衝動に駆られます。

便利になった現在は、さほど歩く必要なく移動できるようになり、足腰の弱くなる方が増える可能性ががあります。それなりにバリアフリーになり、今後は機械に頼った生活を送れるかもしれません。しかし、現代病と言われる生活習慣病。どの病院に行っても必ず言われるのが運動習慣。

エスカレーターを使わず階段を使う。インターネットでばかり買い物せず直接お店に足を運ぶ。便利の中にもちよつとした不便を入れると体を動かす機会が増えます。その不便を楽しめると自然に運動習慣が身につきますね。

## 自己紹介コーナー



中川みき

マホロバ鍼灸院受付担当

家族\*鍼灸師の夫、小五の娘、16歳の老犬  
職業\*リトミック&ピアノ講師  
趣味\*ピアノ、旅行、犬の世話  
受付業務の傍ら、リトミック講師をしています。  
小さい子供から高齢者の方までいろいろな方と音楽を楽しんでいます。東洋医学である鍼灸の力は不思議なあと常々思います。音楽も不思議な魅力で溢れています。今はクラシックだけでなく、ポップスやジャズの弾き語りも勉強しています。

## ○休診△往診□健康教室

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		①	②	③	4	5
⑥	△	8	9	10	11	12
⑬	△	15	16	17	18	19
⑳	△	㉒	23	24	25	26
㉗	△	29	30	31		

2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
③	△	5	6	7	8	9
⑩	⑪	12	13	14	15	16
⑬	△	19	20	21	22	23
㉒	△	26	27	28		

2019

火・水 あん摩マッサージ指圧  
木・金・土 鍼灸整骨  
予定変動する事もございますので  
お電話でご確認ください。