# ともいき話

院長より

2024年8月号から、「四ツ谷ヘルスケア新聞」は「広報誌ともいき」へと
リニューアルをさせていただきました。
新しくなった広報誌では、当グループの理念である
「ともいき」を地域へ広げていくため、
社内メンバーや患者様、利用者様の「ともいき」にいろいろな角度から光を当て、
ご紹介させていただきたいと思っております。
本誌を通じて、皆様の「ともいき」って何なの？という思いにお応えできるよう、
心を尽くしてお届けします。
四ツ谷グループは、今後も地域の皆様の体と心の健康支援を広げ、皆様に
「またがんばろうかな」
「あの人のためにやってみようかな」
と思っていただけるよう励んでまいります。
今後ともよろしくお願いいたします。

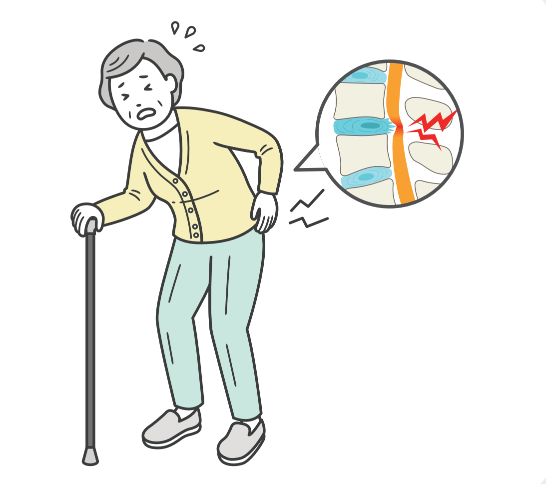
四ツ谷グループ代表　藤本顕久

HEALTH COMMUNICATION

## 健康ワクワク情報

秋はぎっくり腰に注意！

今年の夏は今まで感じたことがないほどの暑さでした。この頃になってようやく暑さのピークを越えたように感じます。
しかし、徐々に気温が下がり始める秋口は「ぎっくり腰」が起こりやすい時期でもあります。
正式には「急性腰痛症」といい筋肉や背骨の関節などに生じる急激で強い痛みのことです。
気温が下がると筋肉が硬くなり背骨の動きが悪くなります。そうすると背骨周囲の関節や筋肉への負担が大きくなることでぎっくり腰になりやすくなります。
ぎっくり腰になった場合は、すぐに動いたりストレッチなどはせず3日ほど安静にして接骨院や整形外科にかかるといいでしょう。
その後は運動やストレッチを行うと回復が早くなります。
予防法としては適度に運動を行い、腰部の筋肉を入念にストレッチすることが勧められています。



RELATIONSHIP

## 利用者様との 輪

ある日、当院の駐車場にものすごいスピードで車が入ってきました。強張った顔つきで降りてこられたのは、このとき初来院の伊東さん。お話を伺うと仕事の無理がたたり体を壊したとのこと。当院で施術をし会話を重ねていくうちに、伊東さんはみるみる柔らかい表情になり、今ではスタッフの今泉さんと冗談を言い合うほどの仲に。伊東さんが来院されると接骨院が明るくなります。ゴミを拾ってくださったり、スリッパをそろえてくださったり、ありがとうございます。最近ご結婚もされ、ますますご活躍が期待されますが、無理は禁物です。当院は今後も健康のお手伝いをさせていただきたいと思います。

ONE TEAM

## みんなの 環

## 私たちの紹介

STAFF INTRODUCTION

### 石川 滉樹さん

柔道整復師（副院長）

“患者様の痛みを取り除くことはもちろんですが、四ツ谷にはそれ以外の悩みを抱えている方がたくさん来院します。痛む体に触れながら、患者様の心にも寄り添った対応ができるようスタッフ一同取り組んでいます。気軽にスタッフに相談して下さいね。”

好きなこと：サッカー参戦、トレーニング、ショッピング

### 辻 功奈さん

ケアマネージャー

“四ツ谷でたくさんの癒しをいただいています。「人に寄り添うしごと」のはずが…私は、たくさんの方に寄り添っていただき、励まされています。一人ではできない「ともいき精神」を皆さんと一緒に作りあげていきたいです。宜しくお願いいたします。”

好きなこと：洋服を作ったり、見たりすること。美味しいものを食べること。

**編集後記**

産休に入る加藤に代わり編集を務めさせていただきます。伊東さんのエピソードを伺い、「四ツ谷にくると健康になるうえに結婚までできる！？」と編集部で盛り上がってしまいました。爽やかに髪を切って撮影にのぞんでくださった男前の伊東さん！感謝です＾＾


TOMOIKI INFORMATION