健康幸せ便り

2016年 秋・冬 第24号

ひざの痛みの正体

「ひざが痛い、階段の上り下りがつらい・・・」60歳以上の4人に1人がひざに痛みを感じています。正座をするのがつらい、階段を下りるとき痛いなど悩まれている方は多いと思います。そのほとんどは、歳を重ねることによりクッションの役割をしている関節の軟骨が擦り減ってしまい関節に炎症が起こることが原因です。

ひざの痛みに悩む人の8割は女性です。男性に比べて筋力が弱いので、ひざを筋肉でしっかりと支えることができず痛みやすくなったり、また閉経後肥満になりやすく、ちょっとした動作でもひざに負担がかかってしまいやすい為です。そこで、ひざの痛みを予防、改善するために、ウォーキングなどの運動を積極的に行ってひざを支える筋力を強くすることが大切です。関節の周りに厚い筋肉があれば、関節をしっかりと支えられるので、痛みを防ぐことができます。また、こうした運動をする時は、ひざに負担をかけないように底が厚くクッションのよい靴を履くとよいでしょう。ひざの痛みが強い場合は無理しないようにして下さいね。

また、医師の指導に従ってください。

～家庭でできるひざのケア～

- **タオルを熱めの湯につけて絞り、局所に当てるホットパック**
- **ぬるめの湯にゆっくり浸かる入浴法**
- **サポーターやひざ掛けなどでひざを保護**

体重が増えるとひざ関節への負担が増えるので、予防のためにも太りすぎに注意

信頼と健康のマーク
もっと健康、ずっと幸せ。
株式会社 中京医薬品
〒475-8541 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1
http://9383.jp

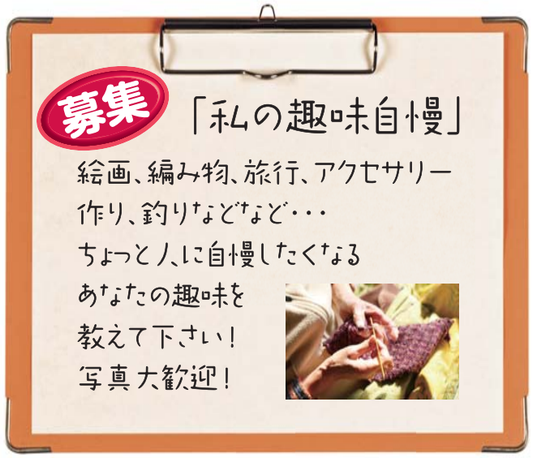
冬期休暇のお知らせ

12月29日(木)から1月5日(木)まで、年末年始休業とさせていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

社長コラム 思うままに

日本語のなかでもっとも美しい、愛すべき言葉のひとつに〈ありがとう〉がある。その語感といい、語意といいその響きとその訳が心を和ませる。乳幼児には最初に教え覚えさせる大切な言葉のひとつだ。日々私たちは〈ありがとう〉の言葉を頻繁に使う。言う、言われるその回数を数えてみると相当な数になるに違いない。小生などはどう考えてみても言われるよりも言うほうが圧倒的に多い。いかに多くの方々から陰に陽に支え助けてもらっていることか。そう思うと改めてほんとうに有り難い幸せなことだなあとふつふつと感謝の念が湧いてくる。この先も言われるよりも言うことのほうが益々増えることであろう。このことは言い換えれば、お礼を言う分だけ多くの方々から様々な借りを頂いていることになる。そして同時に当然のことながら借りたらいつかはきちんと返さなければならない。その分の利息も加えて。さて、感謝なくして幸福なしで不遜にもやってもらって当り前のさもしい根性では幸せにはなれない。して下さる相手のことを慮ればそのご厚意ご親切に対して心から有り難い気持になると同時に、それに対して少しでも報いなければという思いと行動は人の道として当然のことだ。〈ありがとう〉は魔法の言霊だ。雨の日だろうが風の日だろうが、また苦しいときも辛いときも逃げていては何ともならない。それよりも取り敢えず、これもいい経験だと考え、あるがまま素直に受け入れて、心の中でありがとうと一言つぶやいてみると不思議とゆとりができて心が晴れ安らぐ。昔、川渡しの船頭の悪ふざけで舟から突き落されるやいなや、また船頭に助けられ命びろいをする良寛和尚に学びたい。ひどい仕打ちにあいながらもその船頭にありがとうとお礼を言ってのけるこの究極のバカ利口に驚嘆する。そこで思うところだが、国民の祝祭日に心のゆとりとうるおいをもたらす感謝の言葉とその精神を祝し「ありがとうの日」を制定したらどうか。他国には例のないものだ。この言葉のもつ知恵と力がいまや世界語になったおもてなしの言葉のように世界に発信され隅々まで伝播して行けば、様々な争いを少しでも減らすことに貢献できるのではないか。

代表取締役社長　山田正行



（きりとり線）

郵便はがき

料金受取人払郵便
半田局承認
6120
差出有効期間
平成29年
9月30日まで
切手は不要

475-8790
935

愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1
中京医薬品
お客様サポート室
健康幸せ便り第24号宛

（きりとり線）
のりづけ
この部分は
のりづけしないように
お願いします。
のりづけ
（きりとり線）
（谷折り）

お名前	※匿名希望・ペンネームの方も必ずご記入ください	男 女	歳
	（匿名希望・ペンネーム：　　）		
	※当社の広告・配布物等にお客様のコメントを掲載させていただくことがあります。不可の場合は右記に×を入れてください		×
ご住所	〒		
お電話番号	※プレゼントクイズに応募の方は必ずご記入ください		

お客様の「お声」をお寄せいただいた方には、当社商品（ポイントカードにて）を進呈いたします。
当社販売促進の広告などに掲載させていただいた方にはQUOカードを進呈いたします。