

# take up!

10  
October 2010  
volume.68

テイカップ°!

Gourmet information

グルメ情報

02-03

情報満載!

今月のグルメ情報

秋本番!旬食材を完全制覇しちゃおう!



06 食育自~秋の実り「ぶどう」

秋の旬を代表して「ぶどう」をピックアップ

12-13 おいしいランチが食べたい!

食欲の秋にぴったりのおすすめランチ!

14 イモレシピ#2~サツマイモ~

素朴な甘さを引き立てるレシピをご紹介します!



16 秋のおけいこごと

物事に取り組みやすい時期にぴったりの  
タメになる習い事!

TAKE FREE

# オスグット病の 痛みを我慢していませんか？

自然形体療法ってなに？



眠ってしまうほど気持ちよい施術で足の疲労がとれ、痛みが改善されていきます。院長の小松さんはオスグット病の改善には特に自信があります。これまでも、オスグット病のためにスポーツを諦めたリ、痛みを我慢する多くの学生の笑顔を取り戻してきました。

成長期の盛んなスポーツ活動によって発症する「オスグット病(成長痛の一種、膝の痛み)」についてのお話です。

## 学生スポーツマン必見!

「オスグット病の主な症状は、膝の曲げ伸ばし・しゃがむ・走るとき等を感じる膝下の痛み。膝の皿の下の部分が常

に腫れて、ぼっこりと突き出しているのが特徴です。悪化すると触るだけで痛んだり、少し走るだけで痛みがあり、思



いっきり競技することが困難になってきます。オスグット病は一般的には成長期が終わるまで治らないと考えられ、痛みを我慢して部活動を続けている・引退してしまう生徒が多いのも事実です。自然形体療法では、脚全体の筋肉の疲労を取るなど独自の方法で快方に導くことができます。」

## オスグット病の改善

「オスグット病はヒザの関節のズレや脚の筋肉の疲労、靭帯の剥離が原因と考えるのが自然形体療法。患部だけでなく脚全体を施術し調子を整えるこ

とで靭帯の剥離を改善します。症状が軽い方は1~3回の施術で痛みが改善し、ヒザに負担がかかるときの姿勢も無理なくできるよ



になります。日常的なストレッチや休養をとることも大事です。ご来院の方には再発しないよう、ストレッチのしかたや日常生活を過ごす上での注意点もアドバイスしています。」

せっかく続けてきたスポーツ。諦める前に、まずはコスモス自然形体院まで。

## 10代の方の症例

■バスケットボール部 男子  
ヒザを曲げると膝の下が痛む。1回の施術で楽にしゃがむことができるようになり、特有のヒザ下の腫れもなくなった。

■野球部 男子  
3年間も両ヒザの痛みに悩まされてきた。体が硬いため悪化しやすい体質。3回の施術を経て、練習試合でも全く痛みは無く脚が軽くなった。

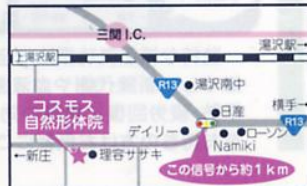
## 感想をいただきました!

■小学生 男子 オスグット病  
最初のころは痛くてしょうがなかったけど、1回来たら少し痛みがおさまってびっくりしました。ストレッチなどを教えてとても助かりました。2回目で全力で走っても痛くなかったのでとてもびっくりしました。まだどこかケガをしたら来てみたいです。

## コスモス自然形体院 090-5596-4792 予約制

診療時間…9:00~19:00  
月曜午後、毎週木曜定休  
※3/17、18、19  
研修のため休診

◆初診料…1,000円  
◆施術料…大人5,000円  
小中高校生4,000円



サイト▶<http://www.cosmos-shizen.jp> 湯沢市関口字関口15-2