

ひろゴン健康物語

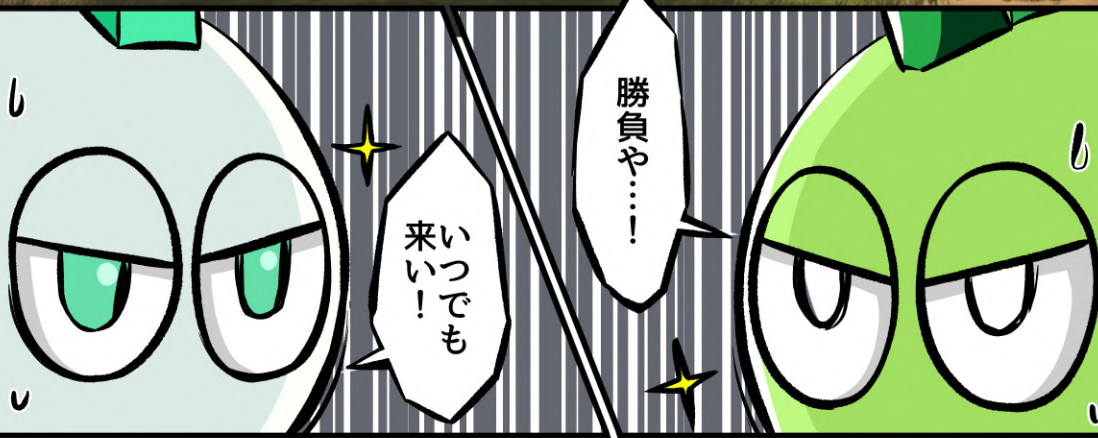
～笑顔と元気のみちしるべ～



ヒョオオオオ

メカひろゴン

ひろゴン



いたーい!!





出直して
くるんだな

敗北

ズキ
ズキ
ズキ



ひろクリニック

ほう
こそ
見て
もらいなさい

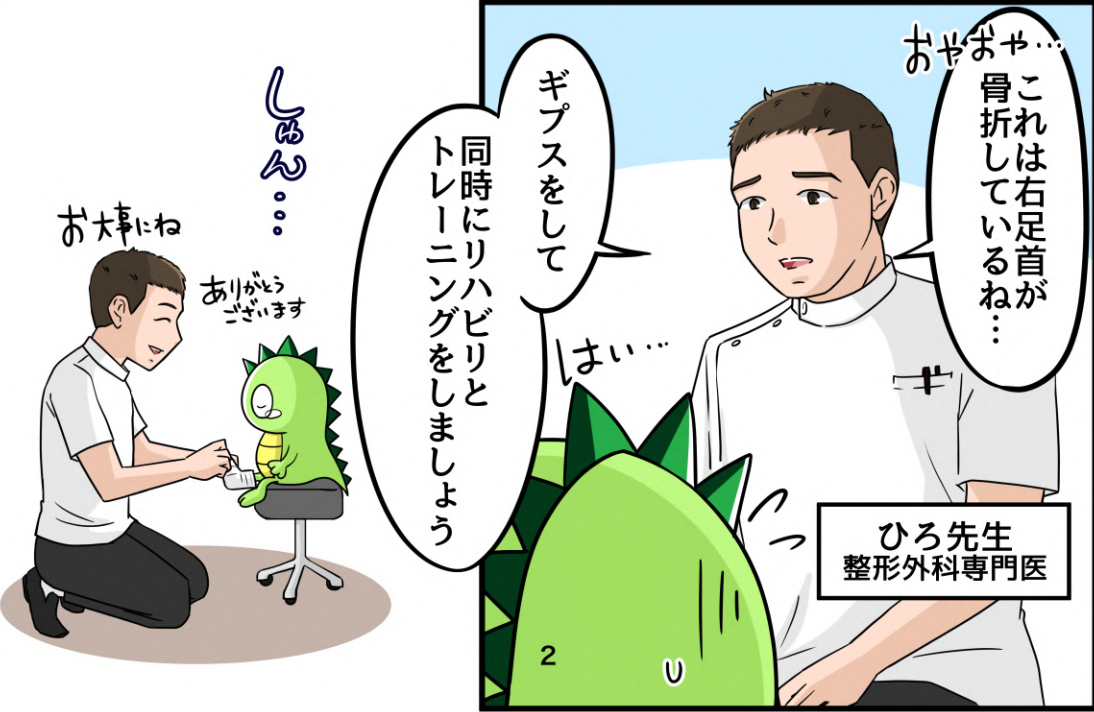
はい...



大丈夫かい？

どうしたんです？

いたよ〜



お大事にね

ありがとう
ございます

しゅん...

ギプスをして
同時にリハビリと
トレーニングをしましょう

はい...

おや...
これは右足首が
骨折しているね...

ひろ先生
整形外科専門医

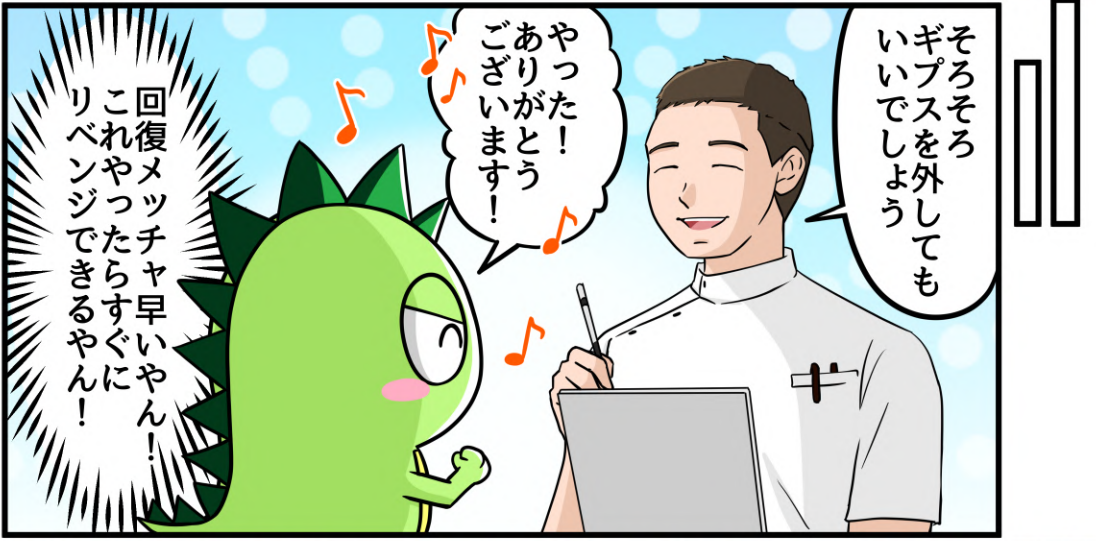
2

U

SMGでトレーニング



リハビリ



トレーニングの
おかげかな？

前よりも
体が動くわ！
これやったら
勝てるわ！！

ぐっ…
前よりも強いな…

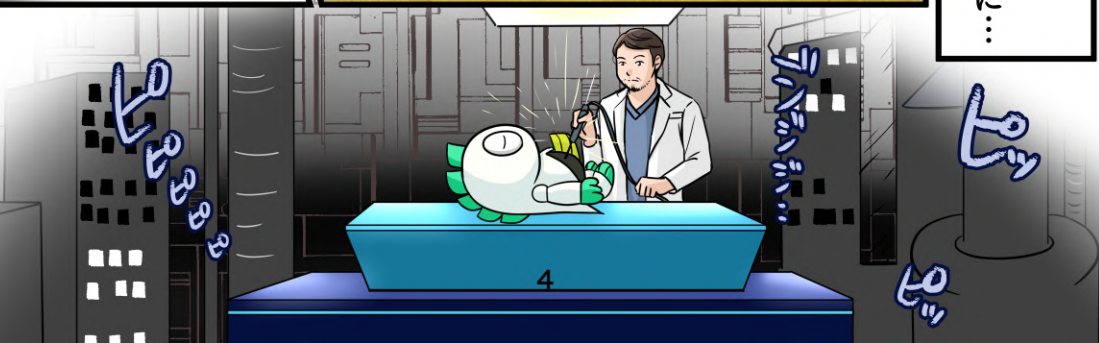


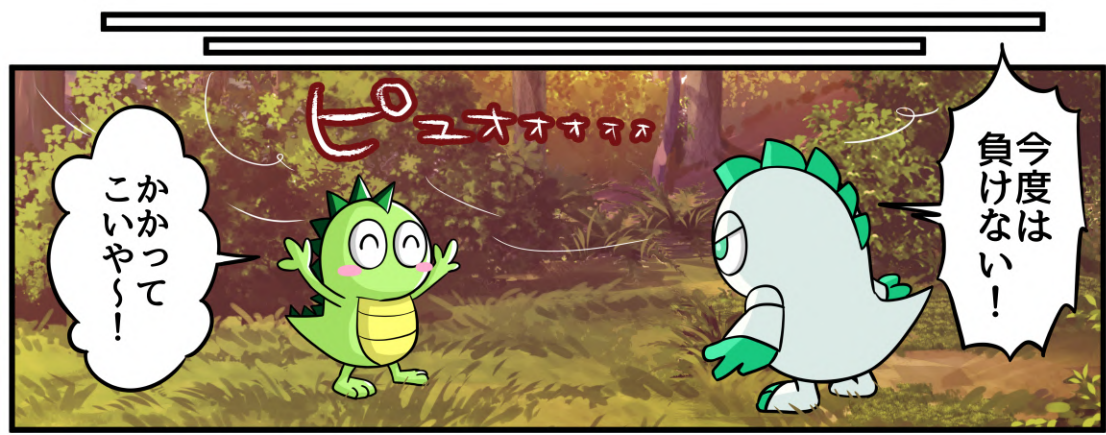
やった！
勝ったでー！！

メカひろゴンに
初めて勝ったで！
もう僕が
一番強いわー！！



翌日、勝ったので
トレーニングをやめて
しまったひろゴンを横目に…





ひろゴン!
途中で通院をやめちゃったでしょ!

リハビリは途中でやめちゃうと再発しやすい状態になっちゃうんだよ!



ちやんとリハビリします!



よっしゃ! トレーニング強化やー!



再戦



また負けました... ほんでいろんな所が痛いです...



筋肉が硬くなりすぎて全身の調節が出来ていないね...

バランスが悪い トレーニングを自己流でしてたからだよ

それに規則正しい生活をしてるかい?

睡眠や食事が整っていないと トレーニングの効果はちやんと出ないよ



運動療法



SMGでトレーニング

柔らかくて強い筋肉を
バランスよく
作っていきましょう！

一緒に
がんばろう！

そうなんですすね！
先生の教えてくれることを
ちゃんとやります！

栄養療法



栄養不良を
改善しましょう

栄養指導(魚、豆、野菜、海藻、玄米食)
食事の不摂生に対して改善

手技療法



オルソ鍼灸院で治療

全身を調節して
自然治癒力を
高めましょう！



前よりも
ご飯が美味しく
感じるなあ♪

魚や納豆が
たんぱく質充分!!



ひろゴンに
合う食事
はこれだよ！

添加物が多い
食べ物は
前みたい
美味し
なあん
ないに
感じ
へん



続けること...

おいしい

休息療法



本町メディカルクリニック 睡眠外来

睡眠時無呼吸症候群のようだね



ゆう先生 内科・睡眠専門医

以前から寝ても疲れが取れへん日があつたんですが… メカひろゴンに負けた悔しさで睡眠不足がひどくて…

朝はだるいのが、睡眠時無呼吸症候群の原因やつたんか！

こんなキリッは、はじめてや！



快眠ほぐしサロン 「すいみん」で睡眠指導



たつ先生 スリープコーチ

CPAP療法 (Continuous Positive Airway Pressure: 経鼻的持続陽圧呼吸療法)



定期的に**手技療法**で**メンテナンス**をしてもらいなさい
そしてもし怪我をしてしまったら
早めにクリニックに来るんだぞ

自分の気付かない部分で
体が不具合を起こしている
こともあるんだぞ



くらくら



ひろ先生！
もうこれで完璧ですわ！
ありがとうございます！！

全

快

そしてついに…

完敗だ…



圧勝!



それは
休息・栄養・運動！
ほんで定期的な
手技療法での
メンテナンスやで！

キミの強さの秘訣は
なんなんだい？

お互いに尊敬し合えた2人は仲良くなり
一緒に身体のメンテナンスをしました

快眠ほぐしサロン「すいみん」で癒されたで！

次の日まで
疲れを残さんように
この枕で
体を整えて寝ることが
大事なんやな！

Mmm...

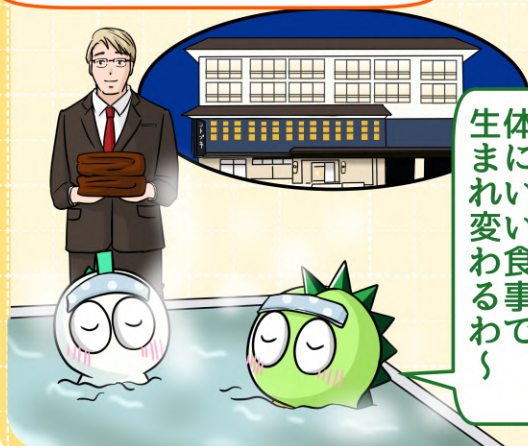


キュアレ
THE MAKURA
レ

この枕
使ってみて！

休息療法

御宿コトブキで温泉や！



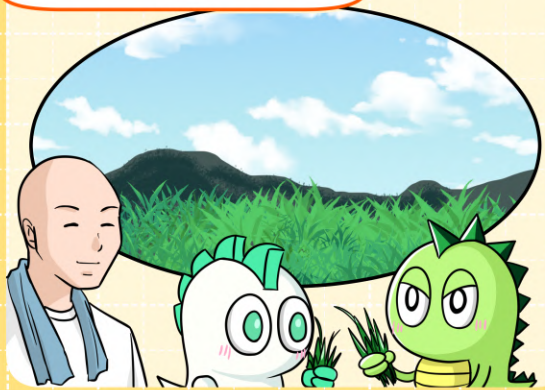
温泉と快眠セラピー
体にいい食事
で生まれ変わるわ！

快眠セラピー「結」に癒されに来たで！

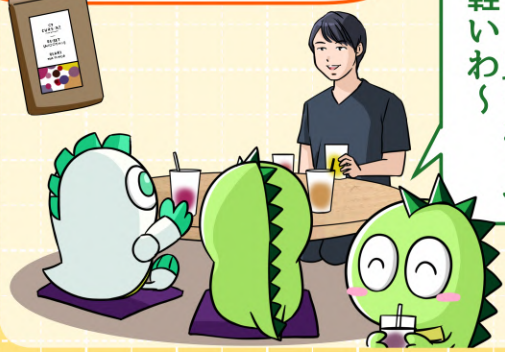


休息療法

オルソファームで畑を耕したで！



キュアレのスムージを飲み比ばや！



お腹の調子が
めつちや良くなっ
て体が軽いわ！

「まほらや」では体によく
美味しいご飯を
食べたで！



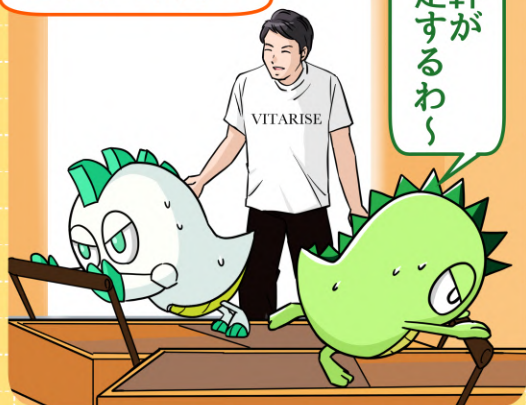
モクモク



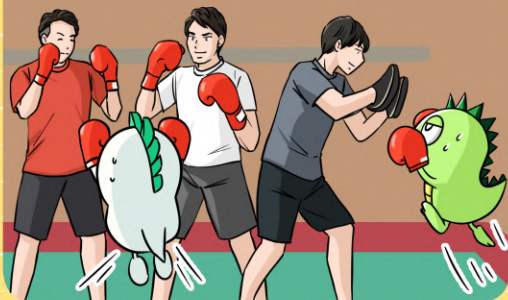
栄養療法

ビタライズで
ピラティスや！

体幹が
安定するわ〜



3Kキックボクシングジム
でストレス解消や！



湯村温泉街を散歩や！

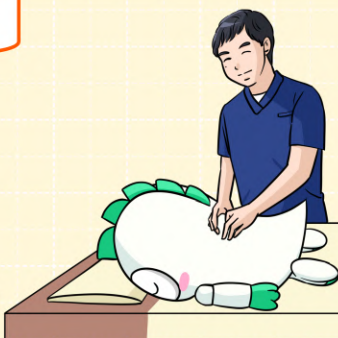


枕投げもしたで！

運動療法

オルソ鍼灸院で体の調整したで！

手技療法で
自然治癒力
が上がるで！



手技療法

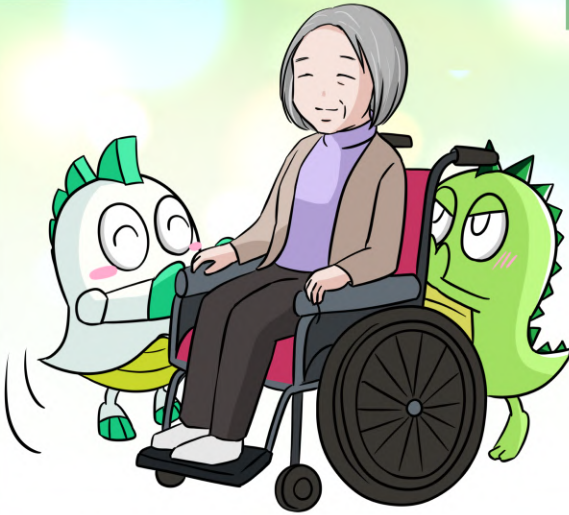
1年後…

僕たち2人は
怪力を活かし
介護職員として
働かせてもらっている



老人ホームおろそ

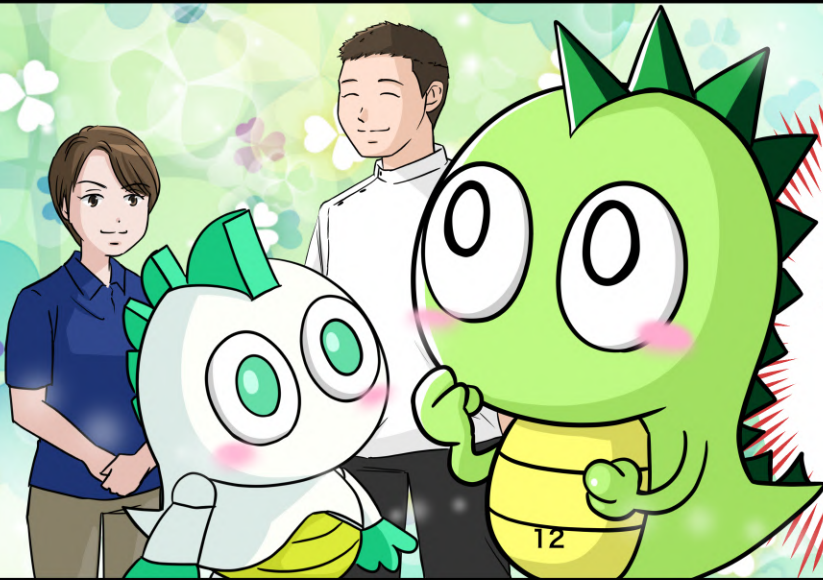
自分が一生懸命頑張って
誰かに喜んでもらえる
ほんまに嬉しいもんやなあ



りこ社長

自分の体を大切に
メンテナンスすることも
楽しいけど…

元気になった体で
誰かの役に立ってるのが
もつと楽しいってことは
わかつたで！





ポイント①

骨折したら…

ギプスや
手術



リハビリ

除痛⇒原因追求⇒再発予防
まで行うことが大事！

睡眠

睡眠が十分でないと
メンタルの不調や
免疫力の低下を
起こしてしまうし
怪我の回復も
遅くなるよ！

栄養

栄養がしっかりと
摂れていないと
トレーニングをしても
疲労が溜まる
だけだよ！



適切なトレーニング

回復が早くなる！
トレーニングで落ちた筋力を
回復しないと
再発するから気をつけて！

ポイント②

怪我や
病気にな
ったら…

最初に…

地域医療

次に…

休息療法
栄養療法
運動療法
手技療法

それでも
怪我や病気にな
った時は
地域医療！

健康を保つ
ためには…

休息療法
栄養療法
運動療法

手技療法

怪我や病気を
防ぐために
定期的な
メンテナンス
が必要！

つまり！
5つの分野が
全て大切！

読んでいるあなたも
体を大事にして
笑顔と元気で
過ごしてくださいね！

