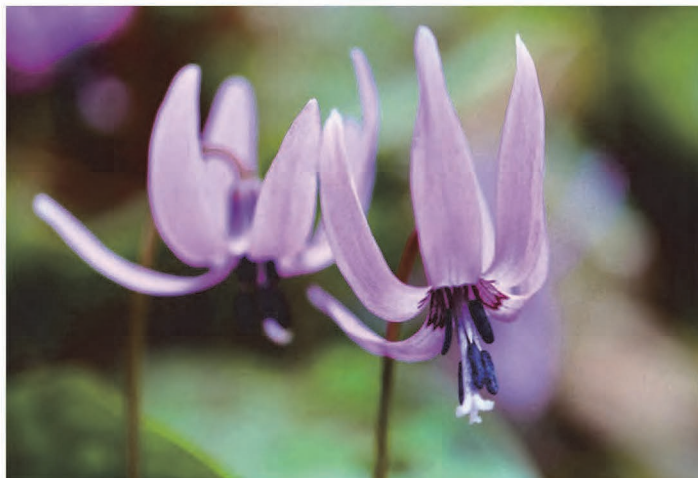


ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース



2020 | 3.4月号

042-336-1908



令和2年3月31日までは「平成31年度」?

3月、4月は年度が替わるということもあり慌たしくなります。令和2年ですが令和初めての年度末、年度初めです。では3月31日までは令和元年度? まだ平成? 通常、年度が始まった際の“年”で呼ぶのが一般的。ですから令和2年3月31日までは「平成31年度」でもよさそうですが、今回は「国の会計年度は令和元年度」と政府が発表しました。これまで通りに考えるなら「平成」、国に合わせるなら「令和」となります。

この時期は忙しくなり、通いづらい方もいらっしゃると思いますが、継続した通院が回復の近道です。

受付時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	△

【休診日】

土曜・日曜・祝祭日

TEL 042-336-1908

<http://higuma.chips.jp/>

筋肉を緩めて動きやすい体に

スマホの操作やテレビを見る姿勢など、日常の動作の偏りや癖が積み重なると、筋肉のバランスが崩れ、肩の痛みや体の歪みを引き起こします。凝り固まった筋肉を緩めるには、一定方向に動か

しながら同時に逆方向にも心地よいと感じる程度の力をかけること。バランスが整い、体を動かしやすくなります。

▶肩周りを緩めよう



5秒
×
3回

1. 伸ばした腕が斜めになるように、机に手を置く。
2. 息を吐きつつ、机を押す。



5秒
×
3回

1. 右肘を曲げてタオルを引っかける。
2. 反対の手でタオルを引くと同時に、肘を下げる。左肘も同様に。

▶首周りを緩めよう



5秒
×
3回

1. 後頭部の下の方にタオルをあてる。
2. タオルを前に引きながら、頭を後ろに倒す。

いずれも息を吐きながら5秒動かした後、緩める。1回ごとにひと呼吸入れて3回繰り返す。無理に筋肉を伸ばそうとせずリラックスして行うことが大事です。

漢字小話 体

【音読み】タイ、テイ
【訓読み】からだ
【部首】亻(にんべん)

漢字小話

以前は「體」と書くのが正式で、“骨が集まったもの”を表すのが本来の意味ですが、意味の異なる別字だった「体」を略字として使うようになりしました。

“からだ”を表すのはもちろん、「物体」「団体」などの“存在しているもの”から「体験」の“身をもって”や「世間体」の“見え方・見た感じ”まで幅広い意味を持ちます。

院長からのお知らせ

医療費などの還付金詐欺にご注意

医療費などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません。役所などを名乗り、お金が返ってくるので携帯電話を持ってATMに行くように促されたら、**還付金詐欺**です。ご注意ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

体幹を鍛えて トレーニング効果 アップ

～体幹を鍛えよう～

2リットルのペットボトルに水を半分ぐらい入れる。不規則に動く水に対応するため効率的にトレーニングできる。

1.横振り運動

- ①腰幅程度に足を開き、ペットボトルを体の前に持つ。
- ②肩の力を抜いてペットボトルを左右にゆっくり振る。



2.大きく振る運動

- ①大きく足を開いて立つ。
- ②体の前で大きな弧を描くように左右に大きく動かす。



3.上体ひねり

- ①膝立ちして両腕でペットボトルを抱える。
- ②体の軸を保ったまま左右にひねる。



4.上体横倒し

- ①膝立ちして両腕でペットボトルを抱える。
- ②下半身を動かさないように上体を左右に倒す。



トレーニングはまず体の土台から。体幹を鍛えてトレーニングをより効果的に！

そろそろ気温も上がり始め、外で運動しやすい季節になってきます。いざ運動しようとしても、なんとなく足元がぐらついていたりしませんか。もしかしたら体幹が影響しているのかもしれません。

●体幹ってどこ？●

トレーニング効果はどこを鍛えているかを意識するとより効果的。体幹はお腹、背中、腰回りの複数の筋肉のことで、姿勢を保ち、体を動かす要です。

春野菜を味わおう

豊かな香りと独特のほろ苦さを味わえる春野菜。寒さがまだ厳しい時期に芽を出し成長する春野菜には春の体に必要な栄養成分がたくさん含まれています。



「植物性アルカロイド」という成分によるもの。たらの芽、ふきのとう、ウドなどに含まれ、腎臓のろ過機能を高めたり、肝臓の解毒作用を高めたりする働きがあります。



「イソチオシアネート」という成分によるもの。キャベツや大根おろし、白菜などに含まれており、肝臓の解毒作用を高めます。また、キャベツは他の野菜にはない「ビタミンU（キャベジン）」を含み、胃酸の分泌を抑えたり、胃粘膜の新陳代謝を促します。



セロリやせりなどの香りはテルペン類という成分です。血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの作用があります。

「春の皿には苦味を盛れ」ということわざにあるように、春野菜を食べて体を活性化させ、やがて訪れる暑い夏を乗り切る体の準備をしましょう。

