

# ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース



2020 | 1.2月号

042-336-1908



## 今年も健康のために 早めの来院をお願いします

あけましておめでとうございます。今年の干支は子年。十二支の最初、そしてオリンピックイヤーですから、新しいことを始めたい気持ちになりますね。

さて、初詣にはもう行かれたか？ 初詣は早い方がよいとされ、三が日までに行けば「松の内」までに、といわれます。この「松の内」とは、江戸時代に1月7日までとなりましたが、関西を中心に江戸時代以前の1月15日とする地域もあります。

ケガや身体の不調があったときにも早めの来院がよいです。今年もよろしくお願いします。

## いつでも! どこでも! くるくる回して血流アップ

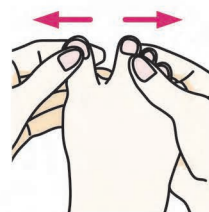
足首は全身を支える土台。足首が硬いと全身のバランスが崩れ、ひざや腰の痛みに影響を与えます。柔らかくすることで血行がよくなると、冷えやむくみの改善、代謝アップや疲労回復など良いことづくしです。

朝に行うと目覚めを助け、仕事の合間に行うとリフレッシュに。また、お風呂の中や入浴後は、リラックスして体が温まっているので血流アップに最適です。

### ○足先をほぐす



1. 足指を1本ずつ、つまんで刺激する。数回ずつ繰り返す。



2. 親指と人差し指を両手でつまんで広げる。ほかの指も同様に。

### ○足首を回す



右足の裏側から足指の間に左手の指を入れてぎゅっと握り、足首を大きくゆっくり10回くらい回す。前回しと後ろ回しをする。反対側も同様に。

### ~どこでも簡単に!~



片足を浮かせて円を描くように足首を回す(右左10回ずつ)。

## 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/>

## 漢字 小話



【音読み】シュ  
【訓読み】て、た  
【部首】手(て)

## 漢字 小話



肉体の一部である“て”を表しています。“手で行う”「手話」、「やり方」の「手段」、「手に持って使う」「手鏡」、「方向」の「山の手」、「性質」を表す「厚手」など使い方は様々。

「手書き」には機械ではなく人が行うという意味があり、人の温かみを感じます。今年も機械にはできない「手技」を中心にみなさんの治療を進めてまいります。

## 院長からのお知らせ

### 患者さんと 保険制度のために

- 当院では患者さんと保険制度を守るため、受領委任の規定を順守しています。
- 上記受領委任の規定により、領収書を発行しています。ご不明な点があればお問合せください。

初めての来院時と月初めには  
保険証をご提示ください

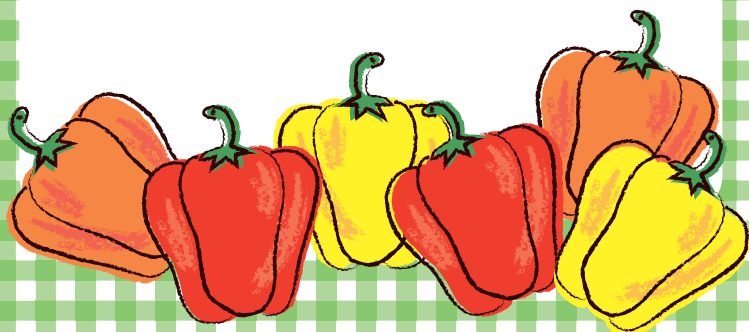
# パプリカ

歌が流れると子供たちが踊りだすことで話題になった「パプリカ」。体を動かすことは健康にとってとてもよいことですが、食べることもとても大切です。

**ピーマン**は未成熟な状態のもので、完熟すると**赤ピーマン**になります。一方**パプリカ**はピーマンに比べて大きく肉厚なものをいいますが、学術的な違いはないそうです。

おなじみのビタミンCや強力な抗酸化作用を持つビタミンE、骨粗しょう症予防にもなるビタミンKなど、含まれる栄養素は3つともほぼ同じですがその量は大きく変わります。パプリカはビタミンCならピーマンの約2倍、ビタミンEなら約5倍にもなるのです。

ピーマンと比べて、甘くて目にも鮮やかなパプリカ。独特の苦みが苦手な方にも食べやすく栄養も豊富です。健康のために今から「明日に種をまこう」。



## できますか？ マスクの正しい使い方

感染症予防や、乾燥対策にかかせないマスク。みなさんは、正しく使えていますか？自分に合ったマスクの選び方、正しいつけ方を確認してみましょう。

### ☆マスクの種類

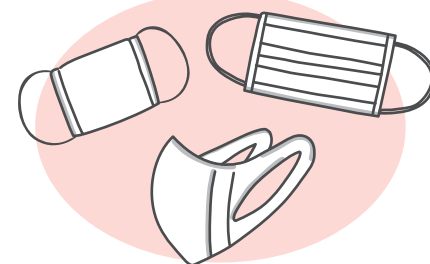
▽ガーゼ製

【平型】フィット性が低いため、ウイルスガードには向きません。自宅での喉や口元の乾燥対策に。

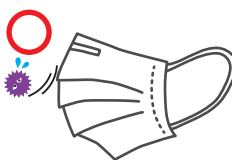
▽不織布製

【プリーツ型】形や大きさを調整することができるので、万人向けです。

【立体型】顔の形にフィットするようにカッティングされたマスク。サイズ選びが重要ですが、形が合えば装着も簡単。人込みに長時間いる場合や、花粉症予防におすすめ。



鼻と口をしっかり覆って、すき間ができないようにすることが大切。



### ☆つけ方

#### 1. マスクの上下、裏表を確認する

針金が入っている場合は、それが上方向。  
プリーツの方向が一方の場合：プリーツの山部分が下を向いている方が表。  
プリーツが上下に広がる場合：中心部分が盛り上がっている方が表。

#### 2. 鼻・口・顎を覆う

鼻から顎まで覆ったら、マスクの上部を鼻筋にフィットさせる。

#### 3. ゴムひもを耳にかける

×鼻を出さない  
×フィルターを頻繁に触らない

×顎にかけない

### ☆外し方

フィルターを手で触らないように、ゴムひも部分を持って外し、蓋つきのごみ箱やビニール袋に入れて捨てる。廃棄した後は、しっかり手を洗う。

1日1～2枚を目安にして、同じものを使い回さないようにしましょう。

### ★ワンポイント★

メガネが曇るときは……

- ・マスクの上部（ワイヤー部分）を内側に折る
- ・マスク内側の上部にティッシュを添える

