

ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース

2020 | 5.6月号

042-336-1908



安心して来院いただけるように 対策を取っています

過ごしやすい季節になってきていますが、新型コロナウイルス感染症のせいで、例年のように過ごすことができない方も多いかと思います。

当院としては、ケガが思うように回復していないものの外出を控えておられる患者さんや、家の中で痛みを抱えてしまった患者さんがいらっしゃるかもしれないと考えると、心配が募る一方です。

今後も当院は患者さんに安心して来院いただけるように、消毒や換気などできる限りの対策に努めてまいります。来院の際にはご協力をお願いいたします。



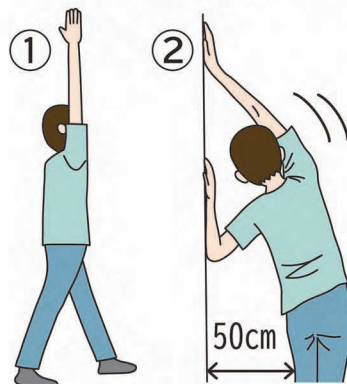
脇腹ストレッチでリフレッシュ！

普段から運動やストレッチをしていなければ、「体の横を伸ばす」ことはほとんどないかもしれません。

肺は自分では動けず、胸やお腹などの複数の筋

肉（呼吸筋）に手伝ってもらっています。疲れやストレスは呼吸筋を硬くし、浅い呼吸の原因に。浅い呼吸は様々な体調不良を引き起こすといわれています。

◆ 壁を使った脇腹ストレッチ ◆



1. 壁に対して横向きに50cmほど離れて立ち、壁側の足を前に出す。

2. 左は肘から手まで壁に付け、右手は左手の真上になるようにまっすぐ伸ばす。



※脇腹がつかないように加減しながら行う。

3. 背筋を伸ばして、壁側の脚の膝を軽く踏み込みながら、上半身をゆっくり壁に向かってねじる。

4. 深呼吸しながら20秒伸ばす。

深呼吸
20秒

体の横側、脇腹を伸ばすと呼吸筋のストレッチ効果により深い呼吸を助けます。深い呼吸で心身ともにリフレッシュしませんか。

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 指

【音読み】シ
【訓読み】ゆび
【部首】扌(てへん)

漢字小話

“足のゆび”にも使われますが、本来は“手のゆび”という意味です。「指示」「指名」など“具体的に示す”という意味もあります。このことから具体的な場所に駒を動かす将棋は「指す」。動かさない囲碁は「打つ」といいます。

『さす』にはいくつか漢字が当てられています。『指す』は“ある点や方向を示す”という特徴があります。また、本来「ゆびさす」は「指指す」ですが、見た目が変なので「指“差す”」です。

院長からのお知らせ

新型コロナ 悪用の詐欺にご注意

新型コロナに便乗し、「役所が忙しいため代理で指示する」「勤め先が倒産しそうなので」などと言い、ATMでお金を振り込ませる詐欺が増えています。お金の振り込みを指示する電話にご注意ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

太ももを伸ばして股関節を柔軟に

太ももの筋肉は、股関節周辺の筋肉につながっており、加齢や運動不足の影響で筋肉が硬くなると、股関節の動きが悪くなります。これにより、本来大きく動かないようにできている腰椎を前かがみになるときに使ってしまう、腰に負担がかかり腰やひざを痛めてしまいます。太ももの筋肉をやわらかくして、股関節がしっかり動くようにしましょう。

【前屈すると腰が痛い人向け】

➡➡ 太ももの裏を伸ばそう

5秒×5回で1セット
1日2セット



- ①アキレス腱を包み込むようにして、両足首を両手でつかむ。
- ②両足首をつかんだまま、ひざをゆっくりと伸ばしていく。
- ③胸と太ももをつけたまま、できるところまでひざを伸ばし、5秒キープ。

【体を反らすと腰が痛い人向け】

➡➡ 太ももの前を伸ばそう

- ①うつ伏せになり、両手をあごの下で組む。
- ②片足をゆっくり曲げ、かかとでお尻をける。

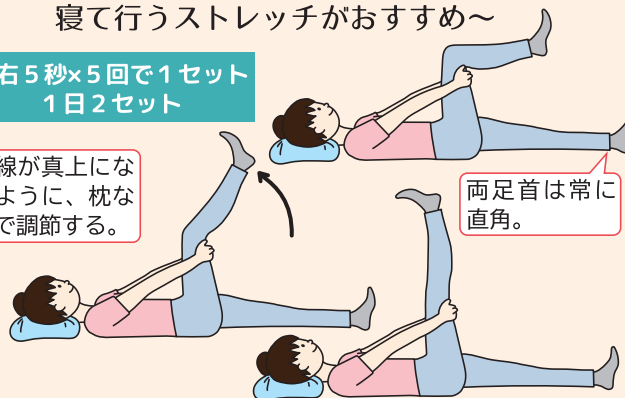
※正座ができない人は行わない。長時間行わない。

痛みのタイプに合わせて、どちらか一方だけでもかまいませんが、できる方は両方行って前も裏もやわらかくしておきましょう。

～高齢者や腰に不安のある人は、
寝て行うストレッチがおすすめ～

左右5秒×5回で1セット
1日2セット

視線が真上になるように、枕などで調節する。



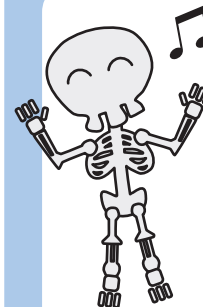
- ①股関節とひざ関節が直角になるように片足を上げ、太ももの内側を両手でつかむ。
- ②太ももの位置を固定し、ひざを伸ばしてひざ下を上げていく。
- ③ひざ下をできるだけ上げ、5秒キープしてからゆっくりと足を下ろす。反対側も同様。

左右交互に合計50回で1セット
1日2セット



変な骨？

ファニーボーンって何？



直訳すると“変な骨”という意味になる「ファニーボーン」をご存知ですか？

肘をぶつけたときに電流が走るようにジーンと腕が痛むこと、もしくは痛む肘の骨そのもののことです。

ではなぜ「ファニーボーン」が起こるのでしょうか。腕の内側を通る尺骨神経は、肘のあたりだけかなり浅い部分を通っています。また尺骨神経は小指あたりから上腕まで腕全体を通っているため、ぶつけたときにジーンと激しい痛みが走るのです。

その他、骨の方は「上腕骨内上顆（じょうわんこつないじょうか）」、英語の慣用句では「笑わせるためのツボ、コツ」となるようです。

