

ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース



2019 | 11.12月号

042-336-1908



これからもみなさんの 健康サポートのために

今年が始まったときは「平成」で、「令和」は発表すらされていませんでした。令和はもう耳になじんでいますか。今年もカレンダーの枚数が少なくなり、寒さを感じるようになってきました。本格的な寒さが来る前に体を整えておきましょう。

日本での開催が決まった 2025 年の万博。開催目的には「健康と福祉」も盛り込まれ、超高齢化社会を見据えて健康への関心がますます高まってくることでしょう。「令和」になってもみなさんの健康をサポートするため日々研鑽に努めてまいります。

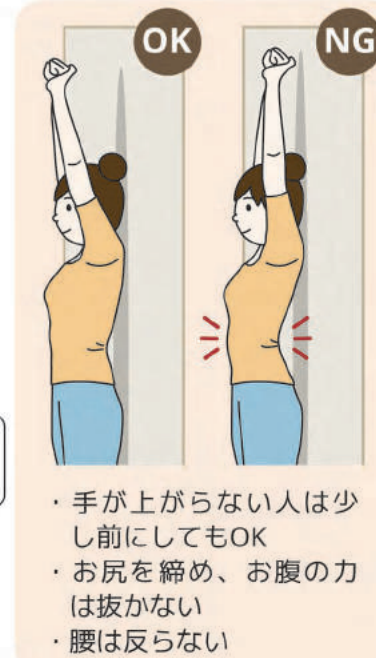
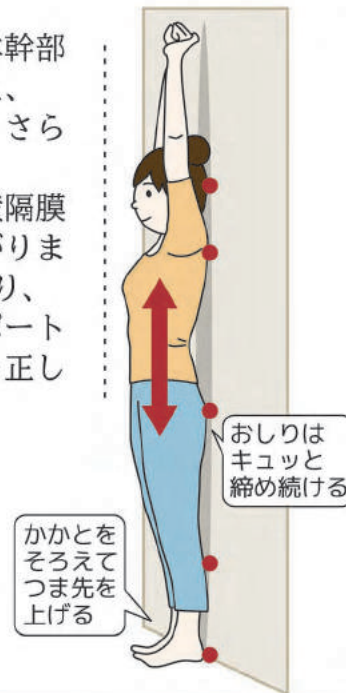


5秒伸ばすだけ！ スッキリ美姿勢で健康に

背骨の土台である骨盤が傾いていると体幹部の筋力が弱くなり、新陳代謝の低下、冷え、疲れ、むくみ、姿勢の悪化を引き起こし、さらには腰や肩の痛みの原因になることも。

お腹を伸ばして呼吸すると、腹横筋と横隔膜がしっかりと働き、胸郭も前後左右に広がります。それらは内側から背骨を支える力になり、骨盤が安定します。壁を使うと骨盤をサポートでき、筋力不足でも姿勢の癖を直しながら正しいフォームで行えます。

- ①かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨まわり、後頭部の5点を壁につける。両手を頭上に伸ばして左手で右手を持ち、つま先は上げる。
- ②伸びをするように手を引き上げ、お腹を縦に伸ばす。5秒かけて息を吸い、フーッと吐く。手を入れ替えて同様に。



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】ホク
【訓読み】きた
【部首】七(さじのひ)

漢字
小話

人が背中を向け合っている形から、本来は“背中”を表す字でしたが、王さまが南を向いて座ることから背中の向く方角“きた”の意味に。また「敗北」は“背中を向けて逃げる”ことを表します。

「北」がこれらの意味で使われるようになったので、“肉体”を表す「月」を加えて“背中”を意味する「背」があらためて作られました。

院長からのお知らせ

療養費改定について

厚生労働省の通知により、令和1年10月1日から療養費が改定されています。今までと窓口負担額が若干変わっていることがあります。

お渡ししている領収証でご確認ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

衰えやすい筋肉を鍛える

筋肉の一部が衰えると、他の筋肉が補おうとしてどこかに無理がかかります。これがさまざまな不調の原因となります。衰えてしまった筋肉を動かし、鍛えることで改善につながっていきます。

1. 腸腰筋

腰の前から股関節の付け根の最も深いところにある筋肉。

【鍛え方】

- ①あぐらの状態で太ももとすねで正方形を作り、腰を立てる。
- ②おへそを前に出す。このとき勢いをつけたり、体を前に倒さないように。
- ③呼吸を止めずに最大限の力を10秒間出し続ける。



2. 内転筋群

太ももの内側にある筋肉。

【鍛え方】

- ①仰向けで片方の足のつま先を内側に入れる。
 - ②ひじをつけて、お尻を床から浮かし続ける。
 - ③左右で10秒ずつ行う。
- ※痛みが強くない程度で無理しない。

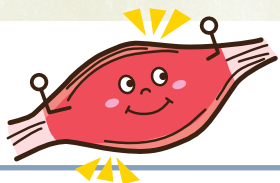


3. 菱形筋 (りょうけいきん)

肩甲骨の内側にある筋肉。

【鍛え方】

- ・横向きに寝て、上側の腕の手のひらを外に向け、ひじを内側に入れ続ける。

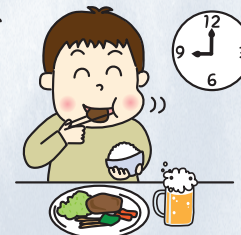


大切なのに衰えやすい筋肉はまだあります。
興味がある方は院長まで。

太りにくい？

夜遅くの食事のとり方とは

夜9時を過ぎると脂肪をため込む働きがあるたんぱく質が急増し、太りやすい体になります。ですから夜の食事は夜9時までに食べ終わるのが理想。ただそうはいってもいろいろな事情で夜9時を過ぎて夕食をとることもあります。そんな時にはちょっとした工夫で乗り切りましょう。



1. 炭水化物は控えめに

夜遅くに炭水化物をとると消費しきれずに脂肪として蓄えられます。ごはんやパンなどの炭水化物はできるだけ控えるように。

2. まず野菜から

最初に野菜を食べることで満腹感を得られ、食事の量を減らせます。

3. よく噛む

噛むことで食欲を抑えたり、体脂肪を分解する物質が出ます。またゆっくり食事することで脳の満腹中枢が刺激され、少ない量でも満腹感を得られやすくなります。

4. 夕方6時までに間食する

食事と食事の間の時間が長くなると、体はより脂肪をため込もうとします。夕食が夜9時を過ぎそうなときは、まだ脂肪をため込みにくい夕方6時までに、間食としておにぎりなどの炭水化物を食べます。

5. 朝食を抜かない

夜遅く食べたからといって朝食を抜くと、脂肪をため込む働きがあるたんぱく質はますます増えます。朝食は少しでも食べるように。