

ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース



2019 | 9.10月号

042-336-1908



見て楽しむ「秋の七草」

「令和」でおなじみになった万葉集に収められた、山上憶良の歌に登場する「秋の七草」。秋の七草は、萩、尾花（ススキ）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗の7つ。

七草粥として食べる春の七草に対して、秋の七草は観賞用として楽しむものです。

撫子といえば東京五輪でも活躍が期待される女子サッカー日本代表「なでしこジャパン」。桔梗は次の大河ドラマの主人公・明智光秀の家紋として有名です。これらに加えて女郎花、藤袴の4つは地域によっては絶滅危惧種なんだそうです。古くから愛されてきた七草をこれからも守っていきたいですね。

パーツをほぐしてバランスを整える

現代の生活スタイルで固くなりがちな筋肉が集まっている「肩」と「背中」。これらをほぐして、体のバランスを整えましょう。

○パタパタストレッチ

縮んで固まりがちな背中や脇の下の筋肉を刺激できる。

- ①立った姿勢で手のひらを内向きにして両腕をまっすぐバンザイ。
- ②ひじを伸ばしたまま、腕を左右に動かす。1秒間に2～3往復を30秒間。



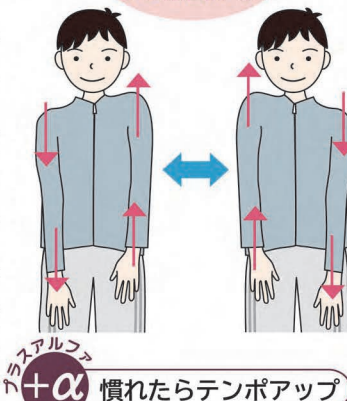
ポイント
理想は二の腕が耳の脇

プラスアルファ
+α 手のひらを外に向けると、胸の筋肉を刺激できる

○肩のアップダウン

両肩を上げ下げして肩と背中の筋肉をほぐす。

- ①立った姿勢で両手のひらを太ももにつける。
- ②ひじは曲げずに左手のひらで太ももをさすりながら上に挙げる。
- ③右手のひらをさすり上げながら、左手は下ろす。これを30秒間。



ポイント
頭を動かさず、ひじは曲げない

プラスアルファ
+α 慣れたらテンポアップ

この2つを続けて行うことで、肩甲骨回りの血行が良くなり肩と背中の筋肉がほぐれます。これで全身のバランスが整ってくるので、毎日続けて行いたいですね。

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 肩

【音読み】ケン
【訓読み】かた
【部首】月(にくづき)

漢字小話

字の一部「戸」は「肩から下がった腕」、部首は「肉」の変形で、文字通り“体の一部の肩”を表します。「路肩」や「肩書」のように体から見た肩の位置から“右上や左上の部分”を指すこともあります。

「肩入れする」「肩の荷を下ろす」などは日本独自の表現ですが、「肩を落とす」には同じ意味の「drop one's shoulders」があり、英語圏でもガッカリするときには肩が落ちて見えるのでしょう。

院長からのお知らせ

来院時には必ず負傷原因を

適確な治療で痛みを長引かせないため、「ケガの原因」が必須です。また場合によっては健康保険が適用されないこともありますので、必ず来院時にお聞かせください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

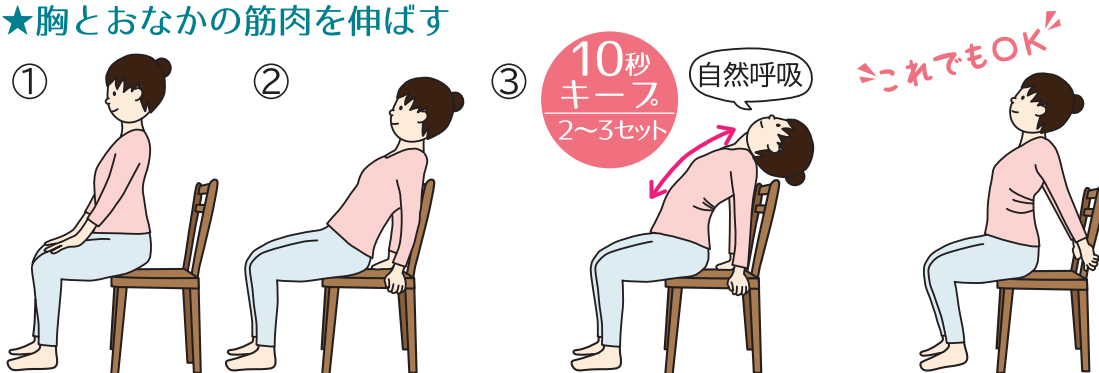
自宅で!

オフィスで!

カンタン 上半身ストレッチ

ぽっこりおなかの原因にもなる背中が丸まった姿勢や反り腰は、上半身の筋肉バランスの崩れによるものです。胸、背中、おなかの硬くなった筋肉をほぐせば、正しい姿勢が楽になり、背中のハリや肩・腰の痛みの解消にもつながります。

★胸とおなかの筋肉を伸ばす



- ①椅子に浅く座り、ひざが直角になる位置に足を置き腰幅に開く。両手は太ももの上へ。
- ②椅子のふちをつかんで、上体をゆっくりと後ろに倒す。
- ③息を吐きながら、首を後ろに反らせて胸とおなかを伸ばす。

※つらい場合は、椅子の背をつかんで、あごを軽く上げるだけでもOK。

★背中を伸ばす



- ①椅子に浅く座り、左ひざは直角に曲げ、右ひざは伸ばしてかかとを床につける。両手は左の太ももの上へ。
- ②あごを軽く引き、背筋は伸ばしたまま、左ひざを両手で抱えて持ち上げる。
- ③ひじは曲げずに、首から背中を丸める。反対側も同様に。

秋の不調はリズム運動で解消

なんとなく体がだるい、気分が落ち込む、眠気がとれないなどの症状は、セロトニン不足が原因かもしれません。セロトニンは脳の神経伝達物質のひとつで、精神の安定や自律神経のバランスなどに大きな影響を与える働きをしています。秋になり日照時間が短くなると、セロトニンの分泌が減ってきます。セロトニンを増やすためには「リズム運動」がおすすめです。

リズム運動とは、ウォーキングやジョギング、サイクリング、ダンスなど一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動のこと。意識的な呼吸や咀嚼もリズム運動になり、ガムを20分噛むだけでもセロトニンが増えるそうです。

★リズム運動のルール

- ながら運動はNG
一定のリズムを意識しながら集中して行うこと。
- 3か月は継続する
分泌を高めるには毎日続けることが大切です。
- 疲れしない程度の軽い負荷で
セロトニンは疲れると減ってしまいます。
- やりすぎない
セロトニンは運動をスタートして5分くらいで活性化し始め、20〜30分でピークに。

★栄養素もプラスしよう!

リズム運動に加えて、栄養素もしっかり補うことが大切です。必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」はビタミンB6と一緒に摂ることで、セロトニンに変化します。

▶トリプトファンを多く含む食べ物

卵、大豆、乳製品、バナナ、魚、肉

▶ビタミンB6を多く含む食べ物

鶏ささみ、カツオ、サンマ、バナナ、カリフラワー、さつまいも、ナッツ類、のり

