



今年は計画に沿って無理せずに

2016年がスタートしました。今年から8月11日が祝日「山の日」となります。一時期ほどではありませんが登山はまだ人気です。「山の日」ができることで、再び登山ブームが起こるかもしれません。

登山はきちんと計画を立て無理しないことが大切です。ケガの治療も、私たちは治療計画に沿った治療、みなさんは生活の中で無理せずきちんと通院することで、回復が早まります。

みなさんの痛みをひとつでも多く取りさることができるように努力いたします。今年もよろしくお願いいたします。

30秒でできる体操で心地よく動く身体に

スマートフォンやタブレットを手にする人が増えて、これまでにないような不調を訴える方が増えています。例えば、スマホなどを見るときはうつむきがちになり、平均5kgの頭を支える首への負担は数倍にもなります。

そして首の左右にある筋肉が縮んで固まることで、姿勢が悪くなり体調不良の原因にもなります。

簡単にできる体操で身体をすっきり楽にしませんか。

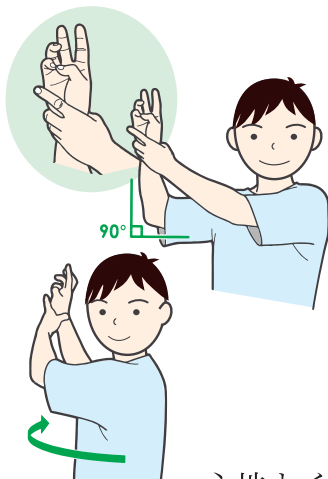
★肩・腰を楽に

①余分な力を抜くために親指と小指の先を合わせて輪を作り、もう一方の手の親指と小指で手首の突起を押さえる。

②ひじを直角に曲げ、顔を正面に向けたまま上半身をひねる。

※7回程度くり返す。

「ゆるめる力 首ストレッチ」(文芸春秋)より



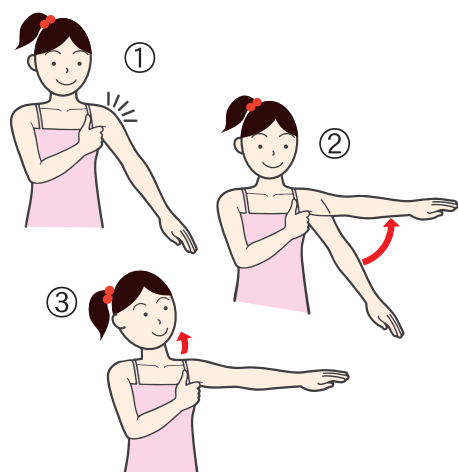
★首回りを楽に

①脇の下に指を4本入れ、親指で鎖骨の下あたりを押さえる。

②腕を地面と平行に伸ばす。

③少し上を向き、あごを斜め上に向ける。

※15秒間静止する。



心地よく身体を動かして、一年を気持ちよくスタートさせましょう。

院長からのお知らせ

患者さんと保険制度のために

- 当院は、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。
- 当院では、施術後に領収書(明細書)を発行しています。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳ヨナー

恵方巻きの名付け親は？

現在では「恵方巻き」という呼び名が定着している節分の巻き寿司。元々は関西の縁起の良い風習で、「幸運巻き寿司」や「丸かぶり寿司」などと呼ばれていました。

大手コンビニエンスストアが、全国販売するときに「恵方巻」と名付けたといわれています。

漢字小話



音読み フク
部首 しめすへん

漢字小話

部首の「ネ」は“神”を表す記号で「畐」は“豊かさ”のイメージがあり、本来は“神が与える幸せ”を表します。「福袋」や「福の神」はこの意味に近いです。

“幸せ”そのものを指すことも多く、「幸福」や「祝福」など。「福祉」は“みんなで誰かを幸せにする”という使い方です。

「笑う門には福来る」。笑顔で1年を過ごしたいですね。