



「健康」に向かって真っすぐに

調和の取れた花の見た目からギリシャ語で「美しい」と名付けられたコスモス。南米の高原で咲いていたものがスペインを経て、明治時代の初めに日本に入ってから、秋の風物詩としてすっかりおなじみです。高原に咲く花ということもあって、太陽に向かって真っすぐ伸びていきますが、日当たりが悪いと茎が曲がって見栄えが悪くなるそう。

私たちも「皆さんの健康」へと真っすぐ導けるよう努力しています。体に痛みがあるときは一度、当院へご相談ください。



肩首の痛みの予防に 鍛えておきたい筋肉とは？

肩甲骨を支えている背中の菱形筋（りょうけいきん）と脇の下の前鋸筋（ぜんきょきん）は弱くなりやすく、関節が不安定になると肩の痛みの原因になります。

また、首を支えている筋肉に負担がかかり、首の痛みにもつながります。

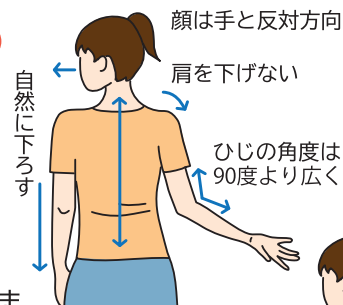
スマホの使用やテレワークが増えた今こそ、しっかり鍛えておきましょう。

菱形筋トレーニング

①足を肩幅に開いて立ち、右ひじを外側に軽く曲げて、手のひらを後ろに向ける。

②体は正面に向けたまま、顔を左に向ける。ひじを背中に寄せるようにして後ろに引く。10秒キープ。
※背骨と肩甲骨の間のお肉がギュッとつぶされていくようなイメージで。

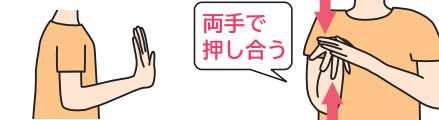
③反対側も同様に。



力が入るのはココ！



前鋸筋トレーニング



①脇を締めて右ひじを曲げ、手のひらを正面に向けパーに開く。
②ひじを持ち上げるようにして、腕を高く上げていく。
③②の手にもう片方の手をのせて動きを止める。両手が全力で押し合ったまま10秒キープ。
※脇の下に力が入るように。
④反対側も同様に。

関節を鳴らしても大丈夫？

音の原因は完全に解明されておらず、関節液の中にできた気泡が弾ける音という説が有力です。

指を引っ張ったり体を伸ばした拍子に鳴るのは問題ありませんが、首や腰には大事な神経が通っているので無理に鳴らすのは控えましょう。痛みがある場合は、ご相談ください。



漢字小話

脚

【音読み】キャク
【訓読み】あし
【部首】月(にくづき)

漢字小話

本来は“ひざから下、くるぶしより上”を指し、転じて“あし全体”を指します。「健脚」などの“歩く能力”や「三脚」などの“細長い支え”、また「脚本」のように“支えとなるもの”の比喻としても使われます。

生き物以外では、食器や家電は「足」が、テーブルやイスといった家具の場合も短くても「脚」が多く使われているようです。

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