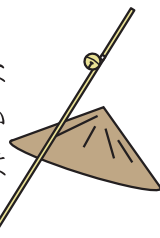




お遍路もウォーキングも無理せずに

今年はお遍路を逆に回る「逆打ち」が人気です。2016年は「申年のうるう年」。四国お遍路を最初に始めた人が、弘法大師を追いかけて21周目にやっと会えたのが申年のうるう年ということで、今年のお遍路は特にご利益があるとされます。その21周目は逆に回っていたことから、逆打ちは大変なご利益があるといわれています。

お遍路はともあれウォーキングなど歩くこと自体は健康管理にもいいことですが、ケガを抱えている方は無理せずに一度ご相談ください。



筋力をつけて腰痛対策

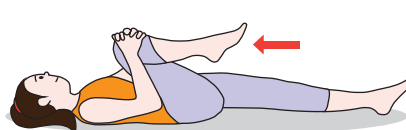


国民病ともいえる腰痛。最近は安静第一ではなく、身体を動かして予防する方法も広がっています。椎間板の中央にゼリー状の髄核があります。前

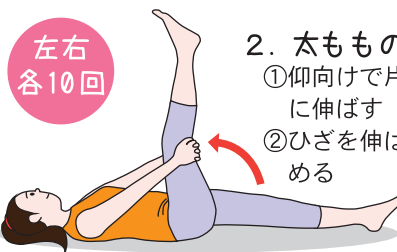
かがみの姿勢が続くと、髄核が後ろに行き飛び出してしまうヘルニアになることも。身体を動かすことで髄核を元の位置に戻し、筋力をつけて負担を減らすことができます。

紹介する体操は継続が大切ですが、痛みがあるときなどは無理せずご相談ください。

★腰痛を予防する体操★

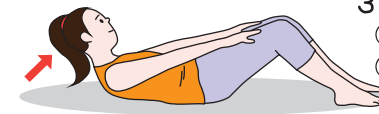


1. 腰と背中を伸ばす
①仰向けで片膝を抱える
②胸に引き付けて5秒止める



左右
各10回

2. 太ももの裏側を伸ばす
①仰向けで片方の脚を上
に伸ばす
②ひざを伸ばして5秒止
める



3. 腹筋を強く

- ①仰向けで両ひざを立てる
②手を太ももの上にすべ
せながら上半身を起こし
5秒止める

各
10回



4. 背筋を強く

- ①うつぶせであごを引く
②上半身を反らせて5秒
止める

！姿勢に注意

- ・背筋を伸ばす
- ・あごを引く
- ・おなかに力を入れる
- ・お尻をすぼめる
- ・足は軽く開く
- ・ひざは伸ばしきらない

納豆はいつ食べるといい？

納豆のネバネバに含まれる「ナットウキナーゼ」には血管内の血栓を溶かす働きがあり、食べてから約10～12時間その作用が続きます。血栓ができやすいといわれている時間帯は深夜から早朝なので、夕食時に食べるのがよいでしょう。

漢字小話

梨

音読み：リ
訓読み：なし
部首：木（き）

漢字小話

植物としての「なし」を表す。中国では花が好まれるそうで、美人で有名な楊貴妃が泣く姿を梨に例えています。日本では歌舞伎界を「梨園」といいますが、これは楊貴妃の夫・玄宗皇帝が梨を植えた庭で音楽やお芝居の練習をさせたことからきています。



院長からのお知らせ

安全で安価の医療を

皆さんが整骨院で使われる保険施術（療養費）は、増え続ける国民医療費のうちの、わずか1%。また副作用などはほとんどありません。私たちは、皆さんの健康のため、今後も安全で安価な治療を行っていきます。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください