



## 商売繁盛は万全な体調から



新年を迎え暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。寒さ対策を万全にしてこれからの時期を乗り切りましょう。

さて、今年の干支は酉。酉年は「とり」から「とりこむ」につながり、商売につながるとされています。そんな縁起の良い酉年ですが、ケガなどで体に不安があってはせっかくのチャンスを逃してしまうかもしれません。ケガや痛みはスピードが肝心。お早めにご相談ください。

今年も当院をよろしくお願いいたします。

## カチコチがらだ ほぐしてスッキリ

寒さも厳しくなり、冬本番を迎えます。体が冷えると筋肉が硬くなって、血行が悪くなります。

これが肩や腰の痛みの原因になることも。筋肉の緊張を和らげ、血行を良くするストレッチで固まった体をリラックスさせましょう。血行が良くなると肌荒れや、くすみも改善されますよ。

### ☆肩周り、腰の筋肉をゆるめてリラックス

- ①あお向けに寝て右ひざを立て、左手で右ひざを持って息を吐きながら左足の上に倒す。
- ②右腕は真横に伸ばすか、ひじを曲げて肩が楽に感じる位置に。そのまま、5～6回呼吸する。反対側も同様に。



### ☆肩甲骨まわりの筋肉を刺激し、肩を柔軟に

- ①両足を組んで座り、息を吸いながら、右腕を背中に向かって曲げる。
- ②息を吐きながら、左手を下から後ろに回し、両手をつないだままで5～6回呼吸。届かなければ、タオルなどを用いてもOK。反対側も同様に。

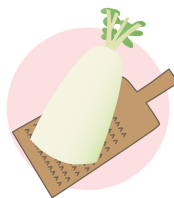
### 【ポイント】

- 体を温めてから行う。
- 腹式呼吸でゆっくりと呼吸し、吐くことを意識する。
- 反動や弾みをつけずにゆっくりと動く。“気持ちいい”と感じる程度がよい。



## 大根の消化力

この時期の大根は、水分たっぷりで甘味が強く、柔らかい。でんぷんを分解する消化酵素を多く含んでいるので、胃もたれや二日酔いなどを防ぎます。皮ごと大根おろしにして、すぐに食べるのが効果的です。



## 漢字小話 成

音読み：セイ、ジョウ  
訓読み：な-る、な-す  
部首：戈（ほこづくり、かのほこ）

## 漢字小話

「成立」や「成長」など、基本的には「できあがる」を表しています。音読みのジョウは古い読み方で「成仏」などの仏教用語で使われます。訓読みも本来は「できあがる」を表しますが、現在はかな書きが多い。

部首の「戈」は武器の一種で、本来は「武器を作り上げる」を表すとする説があります。

## 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