



困ったときに「共に歩む」を目指して

今年は弘法大師が四国八十八ヶ所霊場を開創して1200年の記念の年ということで、近年の自分探しやパワースポットブームも相まって、にわかにお遍路さんが増えてきているそうです。今は観光として巡るお遍路さんも多いそうですが、昔からケガや病気の平癒祈願のお遍路さんも多かったことでしょう。

四国遍路には、「同行二人」というお大師様と共に困難を乗り越える、という心の支えがあります。私たちもみなさんがケガに直面した時に、共に歩める存在であるように日々精進してまいります。

Zzz...

★誘眠ストレッチで疲労回復&美人力チャージ★

夏の疲れが出てくるこの時期、夏バテを引きずり気味で疲れがとれずよく眠れない、そんな方は寝る前の簡単ストレッチがおすすめです。体の緊張をほぐし、リラックスした状態で眠ることで、疲労回復につながります。

ほどよく緊張の解けたよい眠りは美肌を創るといわれ、女性にはうれしい効果も。質のよい眠りが美人への近道になるかもしれません。

～ぐるぐる肩ほぐして 首から肩の痛みを解消！～



①あぐらで座り、両手を肩におく。軽く胸を張り、背中が丸くならないようにする。



②指先は肩につけたまま、両ひじを胸の前でつけるように意識して、肩甲骨を大きく開いていく。上体は自然な前傾姿勢に。



③そのままゆっくりと息を吸いながら、内側から両ひじを大きく回すように頭の横、二の腕からわき腹をグーッと上に引き上げる。



④息を吐きながら両ひじを背中ですつけるように意識して、肩甲骨を閉じ、ひじを下ろす。内回り、外回りそれぞれゆっくり5回を目安に。

ポイント 肩甲骨を意識を向け、肩甲骨が大きく開閉しているような動きを感じるようにすること。

～体側伸ばしストレッチで 新陳代謝を活発に！～



①あぐらの姿勢から、右ひざが床から離れないように意識しながら、左手もしくは、左ひじを床につける。



②息を吸いながら右手を真っすぐ高く上に伸ばす。指先で肋骨を引っ張り上げるようなイメージで。右のお尻は床から離れないように注意。



③息を吐きながら右手を頭の先に伸ばす。視線は指先で、腕を伸ばしきったところでキープし、ゆっくりと5回呼吸する。反対側も同様に。

ポイント 肋骨が大きく扇型に開いていくようにイメージすること。床においた手で床を押し返すと、さらに深く体側が伸びます。

～体の前側を伸ばして、 体ポカポカ&足ホッソリ！～



①割り座になって、つま先は真っすぐ後ろに伸ばす。ひざが痛い人は大きく開いて座わる。



②お尻を前にずらして、お腹を緩めたら両ひじを床におき仰向けに。ひざが痛ければ、両手を床においてもよい。



③両手を頭の上で伸ばし、両ひじをつかんで肩甲骨を床に沈めて呼吸をゆっくり10回繰り返す。戻るときはゆっくりとひじから手へと順番に戻り、斜めに起き上がるようにする。

院長からのお知らせ

郵便番号・電話番号 の記載について

健康保険を使って施術を受ける際には、申請書に郵便番号と電話番号の記載をお願いすることになりました。(電話番号の記載については、患者さんの承諾のうえ行います。差し支えないという方は窓口までお申し出ください)

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください

小耳コナー

ジョギングのとき、 わき腹が痛くなるワケ

脾臓は、腹部の左上、わき腹のあたりにあり、必要に応じて血液の量を調整する保管庫の役割があります。ジョギングを始めると体の中の筋肉や足が、より多くの血液を求めはじめます。すると脾臓がギュッと縮まって、保管していた血液を送り出します。そのときに痛くなるのです。



漢字 小話

実

音読み ジツ
訓読み み、みのる
部首 ㇿかんむり

漢字 小話

実りの秋。“実”という字には「充実」のように中身が詰まっているという意味や、そこから変化した「真実」「現実」のきちんと存在している、「誠実」「実直」の心がこもっているという意味もあります。また植物の実、冒頭の「実り」のように、みを付ける、時間をかけていい結果が出る、にもつながります。ほかにも「確実」のような、危なげがないことを表す場合もあります。

以前は「實」と書き、建物を財宝でいっぱいにするという意味だったとか。漢字って実におもしろいですね。