



## 健康のため、今こそ立ち上がろう

1日のうちで座っている時間が長いほど、心疾患などの病気のリスクが高まるという研究結果があります。座っていると腰が圧迫されて慢性的な腰痛にもつながるともいわれています。また、定期的に運動をしても座りすぎによる健康リスクは減らないそうです。

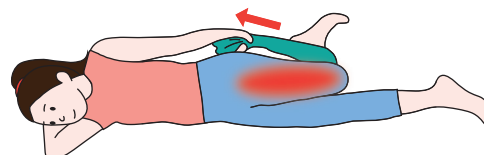
解決策として最も簡単なのは「立ち上がる」こと。デスクワークをされている方は立ちっぱなしというのはむずかしいので、1時間に5分ぐらいは背筋を伸ばすために立ち上がりましょう。

## 「静的ストレッチ」でつくる！ いい弾力体

春です。体を動かしやすい季節になってきましたが、急な運動はケガのもとです。普段

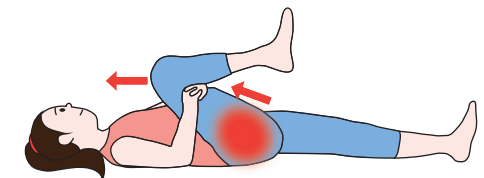
あまり運動をしない人はジワジワ伸ばす「静的ストレッチ」から始めるのがおすすめです。

しなやかに伸び縮みする“いい弾力体”をつくり、筋力の衰えを防ぎましょう。



### 【太ももの前側】

手でつま先を持つ。手が届かないときは、タオルを足首にかけて引っ張る。



### 【お尻と太ももの後ろ側】

ひざの後ろで手を組んで胸に引き寄せる

それぞれ  
10～30秒



### 【肩の周り】

腕を肩の位置でまっすぐ伸ばして、反対側の手で押さえてゆっくり手前に引き寄せる

### ストレッチのタイミング

- 少し体を動かした後や風呂上りなど体が温まっているとき  
疲労回復にもつながります。また、風呂上りはリラックス効果も。
- ×体が冷えきっているとき  
寝起きなど筋肉が固まっている状態で無理に伸ばすと傷めやすい。
- ×食後すぐや、ケガなどで運動を止められているとき

ゆっくりとジワジワ伸ばして「痛気持ちいい」ぐらいの加減で。どの筋肉が伸びているのか意識して行うと効果的。

## 体を柔らかくするには？

ストレッチをすることで柔らかくなりますが、筋力を鍛えることでも可動域が広がる部位があり柔らかくなるといえます。体の柔らかさには、リラックスしているかどうかや関節の形、痛みを感じにくいかなど様々な要因があります。



## 漢字新小話

音読み：シン  
訓読み：あたら-しい、あら-た、にい  
部首：斤（おのづくり）

## 漢字小話

基本的には“今までにない”ことを表し、「一新」などは“今までとは違うものにする”ことで、「新築」「新卒」などでは“できたばかり”“～したばかり”の意味です。訓読み「あらた」は、「あたらしい」と同じ意味の他に“もう一度やり直す”ことに重点を置いて使う場合もあります。

4月は新年度です。思いを新たに始めましょう。

## 院長からのお知らせ

### 療養費支給申請書には被保険者名を

保険施術の際にマイナンバーを記載してしまうと様々な書類の提出が必要となり、皆さんにご負担をお掛けします。

療養費支給申請書には被保険者名をご記載ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください