



五輪選手の活躍のかけに東洋医学あり

年が改まり 2018 年の始まりです。

2月9日に、お隣の韓国・平昌で冬季オリンピックが開幕します。時差が少ないので夜更かしなどをせずに楽しめます。とはいえダイジェスト番組などのことを考えると、やっぱり寝る間を惜しんで見る方も多いことでしょう。

前回のソチオリンピックでは、フィギュアスケートの羽生選手が鍼治療を行っていることが話題になりました。今大会でも選手とともに、東洋医学の活躍も見られるかもしれませんね。

マラソンの季節到来 肩甲骨ストレッチで走る準備を

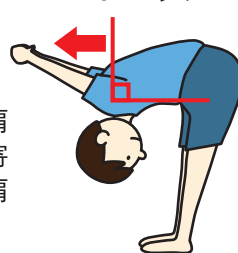
この冬も様々な地域で市民マラソンが開催され、2月25日には東京マラソン2018が開催されます。年が明けて気持ちも新たに走り出そうという方も多いのではないのでしょうか。

①肩と胸のストレッチ



後ろで手を組み、肩甲骨をぎゅっと寄せるようにして肩の前、胸を伸ばす。

②胸・肩・背中・腰・腿裏のストレッチ



①のストレッチの姿勢から腕を前に倒す。
※腕が地面に対して90度以上を目指します。

③肩甲骨周りのストレッチ



1. 右手の手の甲を背中に当て、腕で三角形の隙間を作る。
2. 左手で右腕の肘を前に引きます。
※反対も行う。

※それぞれ痛みが出る手前で20秒キープ。

毎日コツコツ行うことで、走るために必要な柔軟性を高めることができます。

小さな粒に大きなパワー

大豆は栄養価が高く、肉や卵に匹敵する良質のタンパク質が豊富です。またコレステロール値を下げたり、老化防止などの効果も期待できます。節分で使う炒り大豆は消化がよいので、普段は消化吸収率のいい豆腐や納豆などの加工品を食べましょう。

漢字小話 節

【音読み】セツ、セチ
【訓読み】ふし
【部首】竹(たけかんむり)

漢字小話

竹の「ふし」が本来の意味で、広く「区切り」として使われます。「関節」や「季節」、区切りの特別な日「節分」「節句」など。音楽の「小節」から、「浪花節」などのメロディも表します。また区切りに収める表現「節電」や「節操」にも広がります。

「お節(おせち)料理」でのセチは奈良時代以前からある古い読み方だそうです。

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。
- 当院では施術後に領収書を発行しています。明細書がご入り用の方はお声掛けください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください