

## 手の温もりを大切に

今年も七夕の季節です。皆さんが織姫・彦星に願うことは何ですか？ 一昔前には映画やドラマの話だと思っていた宇宙旅行が今年の暮れにも実現するそうです。またコンピュータがプロ相手に将棋で勝利するなど、機械が果たす役割は、私たちの周りの様々な分野で、ますます大きくなっていくでしょう。

私たちは皆さんの顔を見て、話を聞き、表面だけではわからない内面を理解したうえで、治療を進めていくことを大切に考えています。これからは機械に頼りきりにならないように、人の手の温もりが伝わる治療を行ってまいります。

## 身体のバランスを保つストレッチ

### 首や肩のストレッチ

手で壁を押し、腕を外方向に伸ばす。首の筋肉は逆方向に伸ばす。



### わき腹や腰のストレッチ

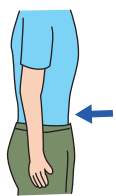
頭上で片方の手を持ち、わき腹から腰にかけての筋肉を伸ばすイメージで引っ張る。



※呼吸を止めず痛みが出ない程度に左右両方行う

### おなか周りを鍛える

みぞおちから下の筋肉をへこませながら10～15秒維持する。



ストレッチは1日1回するだけでも随分身体の調子は変わってきます。さらに左右のかける側を代えたり、上手に肩かけかばんと付き合いましょう。

また、血行のよい風呂上りなどにストレッチをして、ゆがんだ身体のバランスを保ちましょう。

要です。

そこで重心が身体の中心に寄るたすきがけのようなかばんのさげ方をすれば、バランスの悪さはある程度解消されます。ただ、両側に均等に負荷がかかるわけではないので、さげる肩を交互に代えるなど工夫が必須です。

ため、身体がゆがむ原因に。

例えば、左肩にかばんをさげると、重みで左肩が下がったり身体が左へ傾いたりします。そのため左肩を上げたり身体の右側の筋肉を働かせたりして、身体はバランスを保とうとします。すると左の首から肩にかけての筋肉、右の背筋など背中中の筋肉に負荷がかかるため、身体がゆがむ原因に。

肩かけかばんを無意識のうちにいつも同じ側にさげているかもしれません。この癖で筋肉のバランスが悪くなっているかもしれません。

**肩かけかばんによる  
身体のゆがみに注意!!**

## 院長からのお知らせ

### 個人情報について

保険者（点検業者）等の第三者が、施術内容を問い合わせるために郵便番号と電話番号を申請書に記載するよう求めています。

当院では個人情報（郵便番号、電話番号）は承諾なしには記載しない方針です。※公開しても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

## 小耳コーナー

### ジャガイモの皮活用法

むいたあとのジャガイモの皮をすぐに捨てていませんか？ 皮の内側でシンクをこすり布でふき取れば、ジャガイモに含まれるサポニンが洗剤と同じ働きをし、シンクがピカピカに。

またお風呂の鏡を同じようにこすれば曇り止めにもなります。ジャガイモの皮は捨てずに有効活用！



## ピーマン



赤、黄、緑など色鮮やかなピーマン。南米生まれで高温を好む夏野菜の代表格です。

豊富に含まれるビタミンCはメラニン色素を分解するので日焼け対策にピッタリ。またピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、油で炒めればビタミンAの吸収率も高まり一石二鳥です。他にもコレステロールの排出に役立つクロロフィルやβ-カロチンなども多く含まれます。

**赤いピーマン**は、**緑のピーマン**に比べて栄養価が高く独特のにおいや苦みが少ないため、ピーマンが苦手なお子さんには**赤ピーマン**がオススメです。