

2011年
10月号

ひだまり通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～



特集

▼姿勢が悪いだけで 体に悪影響を及ぼしている!



肩こりは日常姿勢の影響から来るものが多いので注意しておきたいですね。

★特に下を向いて歩いている方は猫背になりやすいですよ。()

▼姿勢が悪い人は、見た目がだらしく見えたり、自信がなさそうに見えたり、見た目への影響が目立ちますが、実は姿勢の悪さは「外見」だけではありません。猫背などの前傾姿勢は頭の位置が前にずれてしまうので、首の筋肉が引っ張られた状態になり「肩こり」の原因になったりします。また、姿勢が悪くなると「内臓」が圧迫されていきますので、体の機能が低下していきます。具体的には「呼吸系」と「循環系」の2つです。この影響は「疲労」「腰痛」「肥満」などのものから、女性特有の「生理痛」「不妊症」などの悩みのものまで、数多く及ぼしています。普段からデスクワークや車の運転など、**同一姿勢が続く方は特に注意**して下さい!筋肉だけでなく、背骨や骨盤などにも歪みが生じることによって、健康被害が多くなっていきます。適度なストレッチ等を心がけるようにしましょう!

ごあいさつ

▼すっかり秋めいて過ごしやすくなってきましたね!秋と言えば運動会や遠足などの行事をイメージされる方も多いのではないのでしょうか?私は父の仕事の関係で小学校3年生から6年生の一学期まで沖縄で過ごしました。ある時の遠足では海に面した「海浜公園」へ出かけました。母が当時も今も私の大好きなゼリーをタッパーに詰めて“おやつ”として持たせてくれたのですが、秋といっても沖縄はまだ暑く、お楽しみのランチタイムの頃にはゼリーがすっかり溶けてしまっており大変なことになっていました!(固める前の状態に!!)



その時はとってももがっかりしたのですが、今となっては忘れられない遠足の思い出になりました。あなたもこの心地よい秋に楽しい思い出を作ってくださいね。(院長 小林より)

●今月のできごと

10月の記念日

- 7日 ミステリーの日
- 10日 温泉の日
- 13日 サツマイモの日
- 17日 カラオケの日
- 20日 リサイクルの日
- 30日 香りの日
- 31日 ハロウィン



★街にはハロウィングッズがたくさん♪

● お客様の声

★施術を体験された患者様の声

出産後に両手が腱鞘炎になってしまい、お料理をするのも文字を書くことも痛みがあつてつらい状態でした。とにかく症状がドンドン重くなってきたので、すぐに行かなくては!と感じ、しっかりと治療に専念できるところにしたいと思いました。そこで以前からこちらの治療院の前を通っていたことと、表に出ている黒板に季節の挨拶などが書かれていて、とても良い印象があったので行くことにしました。正直、初回の治療の時は“張り”がとれて少し楽になったかな?という程度でしたが、2回3回と回数を重ねていくと、ドンドン痛みが軽くなっていったのにはビックリでした!それに加えて普段の自分の姿勢について「アドバイス」をしていただいで安心してお任せすることができました。本当にありがとうございました。高野多恵子さん

● おすすめレシピ

★定番! ジャーマンポテトを作ろう!

1、じゃがいもを鍋に入れ、全て浸かるくらい水を入れます。2、沸騰したら弱火にして、ふたをしたまま10分茹でます。3、茹であがったジャガイモは2時間ほど置きます。4、適度な大きさに切り、バターを加えながら炒めます。5、別にカリカリに炒めておいたルーコンを加えます。6、塩・コショウで味を調べて出来あがり。※1人あたりジャガイモは2〜3個ほどを目安に! ※玉ねぎの薄切りや、オリーブ油などを使うとよりおいしくなります。♪おかずだけでなくビールのおつまみとしてもお使いいただけます!



● 編集後記

どうも「けんさん」と村木です。最近、スポーツの秋、ということゴルフを始めました!もちろん、今のところ「打ちっぱなし」に行くことのみですが・・・(笑)しかし、一生懸命に練習をしているのですがまったく真直ぐに飛ばしません!・・・なんでみなさんはあんなに真直ぐに飛ばすことができるのでしょうか?ちょっと不思議です。それから、意外と若い人がたくさんいるのですね。ゴルフと言うと年配の方がやっているというイメージがあったのでビックリでした。

知らないことが多いと色々気になりますね!
f^-^;) 村木健太郎



● 今月のフキ情報

★ご連絡です

発行開始からちょうど4年になる、当院の「ひだまり通信」ですが、今月号より気分一新し大幅にリニューアルをしてお届けいたしました。いかがでしたでしょうか?「今月号の方が良かった」「以前の方が良かったな」など、様々なご意見があるかとは思いますが、みなさんの感想をお聞かせ下さいね!(^^)より楽しく、あなたのお役にたてるように、これからもお届けしたいと思っています♪

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

10月10日は祝日ですが、午前中のみ診療致します。まだ御予約の空きが御座いますので平日、お仕事やご家庭の用事で通院が難しい方は、この機会をご利用下さいね。ご予約は今すぐお電話にてお願い致します。

[発行]

こばやし接骨院 ご予約は 0428-24-5608 まで

青梅市本町198-11 ファミネス青梅 1階(定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)