

2011年
11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

☆ストレッチをして 柔軟性を維持しよう!!

11月は暦上「立冬」があり、冬が始まる時期です。寒くなってくると、外出などや運動なども控えめがちになり、体を動かすことが少なくなってしまうので、体が硬くなりやすく肩こりや腰痛などが出やすいです。

そこで今回は体に柔軟性を取り戻す「ストレッチ」についてお話をしていこうと思います。まずは素朴な疑問として「なぜスポーツ選手でもないのに、ストレッチをする必要があるのか？」に対してお答えします。

私たちの身体は、日常動作をするときでも、筋肉は収縮を繰り返して適度な動きがあるのですが、その日常動作の中でも使うことが多い筋肉と、使われにくい筋肉がでてきます。

そして使われにくい筋肉は柔軟性の低下が起これ「関節」などの動きを鈍くしてしまいます。こうなると筋肉や関節などに負担がかかりやすく、血液の流れなどが悪くなってしまうので「こり」や「痛み」の原因となってしまうのです。

普段から血液循環を良くするためにも、ストレッチを行うように心がけて下さいね。



▼ラジオ体操はストレッチ運動がたくさん含まれているので健康の促進に繋がります!!
毎日行うようにしましょう

● ごあいさつ

もうすぐ七五三ですね。今年の今頃、娘が3歳ということ了近所の神社へ出かけ、その帰りに某写真館へ行ってきました。大変な賑わいとスタッフが忙しい中で撮影は始まったのですが、家族みんなで写真を撮るところは問題なかったのですが、可愛い衣装に着替えた娘が一人で写真を撮られるところで、人見知りの強くなっていた娘がぐすり泣きました。忙しかったのか、イライラの見えるカメラマンは娘に無理にポーズを作らせようと腕を引っ張ったのです。まずい!と思った時には、娘は大泣きで、カメラマンが変わった後も泣き止まず状態での撮影となりました。1年経った今、この写真を娘と見ていると「なぜ泣いているのかな?」



と不思議そうです。問題なく取れた写真もありますがこんな写真も後になってみると楽しい思い出かなと感じています。

(院長 小林 正佳)

● 今月のできごと

11月の記念日	20日	バザの日
3日	文化の日	23日 勤労感謝の日
9日	119番の日	27日 ノーベル賞の日
15日	七五三	30日 カメラの日



1977年に世界初となった「自動焦点(オートフォーカス)」のカメラを販売した日にちを記念して。

● よろこびの声



2年程前に足を捻挫し、約1年間治療したのですが、ケがをした所と膝が痛くなりました。以前にお世話になっていた接骨院に行くことも考えたの

ですが、雰囲気馴染めず他を探すことにしました。チラシとホームページで詳しく拝見させていただき、お電話させていただいたのですが、気持ちの良いさわやかな対応にホッとすることがあり、人の心を大切にされているなあ・・・と感じました。声から伝わる情報も大きいですね。その後は通院させていただき辛い痛みから解放されました！今では眠たくなるくらい心地良い空間と治療が楽しいのです。こばやし接骨院さんに出会えて本当に良かったと心から感謝しています。(山崎さとみさん)

● おすすめレシピ



1、ごぼうの表面をたわしでこすり、手早く水切りをする。2、4~5cmぐらいの長さで千切りにします。3、人参も皮をむいてから同じように千切りにします。4、鍋に油を入れ熱したら、ごぼう、にんにく、しょうがを加え、中火で炒めていきます。(汁気がなくなったらOK!)5、酒、みりん、醤油で味付けをしごまを振ったら出来上がり。※1人あたり...ごぼうは25g 人参10g程度でOKです!!

● 編集後記



食欲の秋ですね！私は食べ物好き嫌いがありませんが小さい頃は大変多くて、給食がほとんど食べることができませんでした。

この頃は給食を残すと休み時間がなしだったり、ご褒美シールが貰えなかったりしたので、学校に行くのが嫌で毎朝のように通学路にある標識のポールやフェンスにつかまり、母がその指を1本1本はがしながら自宅から100m程しかない小学校への道のりを10分以上かけて引きずって歩いてくれました。今となっては笑い話であり、良い思い出です。(笑)今では秋から冬にかけて、おいしいものを食べるのが楽しみで仕方ありません。(木村理恵)

● 今月のプチ情報

お知らせ

朝晩が肌寒い季節になり、温かい食べ物や、ふかふかのお布団が恋しくなる頃ですね。特にこの季節は、気持ちよ〜く眠れる時期です。ただ、しっかり寝たけど、目が覚めたら頭や首が痛い(T^T) 私の枕は合っていないのかも〜という話しをよく耳にします。

そんな方に院長からのオススメです！院長も愛用している、首の下にあてがうロールを使えば、枕は今のままで、快適な目覚めを実感できます。気になる方は、スタッフまでお申し出ください。※レンタル用もお貸し出ししています(^-^)

【診療時間のお知らせ】

11月3日(木)は祝日ですが、午前中の診療をいたします。お間違えのないようお願い致します。

[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)