



ちょっと一息

癒し&元気しんぶん

発行:まえはま接骨院 加古郡稲美町六分一 1181-87 TEL079-496-6006

感謝

落ち葉がヒラリヒラリ



日ごとに秋は深まっていますが、今年はどういうわけか、立冬を過ぎてもまだまだ暖かい。服の入れ替えはどうか・・・ コタツはまだいらんか・・・ 暖かいのはうれしいけど、気温の変化に頭を悩ます今日この頃です・・・。

『野菜をたっぷり食べよう!』

年末に向けてついつい食べ過ぎてしまったり、1年の疲れが出たり、冬の乾燥が気になったり・・・ そんな悩みを解消してくれるのが、野菜をたっぷり使ったパワースープです。野菜は加熱したほうが、生で食べるよりかさが減ってたくさん食べられるし、汁に溶け出した栄養をムダなく飲めるのがスープの利点。悩み別に入れる野菜を変えたり、旬の野菜や根菜類を多く取り入れるといいですね! 体も温まり、冷え対策にもなるので、これからの時期は特に女性におすすめです。



『頭寒足熱 ~寒い冬の夜 なかなか眠れないという人のために~』

夏目漱石も代表作「我輩は猫である」の中で「頭寒足熱は延命息災の徴と傷寒論にも出ている通り~ (略)」と記しており、文字通り、頭を冷やして足をあたためる古くから日本に伝わる健康法です。

「頭寒」とは、ストレスや考え事から解放される状態のこと。

「足熱」とは、血液が末端まで巡り体がリラックスしている状態のこと。

人間の体で最も冷えやすいのが手先足先です。特に足先は心臓から最も遠くに位置しているため、血の巡りが滞りやすく、冷えが生じやすい部分です。つまり手足があたたかい状態とは、全身に血液が巡っている状態であり、精神的にもリラックスして心地よい状態といえます。

【頭寒足熱になる3つの方法】

1. 眠りにつく最低1時間前はテレビやインターネットをやめる

テレビなどから発せられる光は、睡眠に必要なホルモンの分泌の妨げになることもあります。

2. ゆっくりお風呂に入って体をあたたため、体が冷える前に布団に入る

お風呂は38℃~40℃くらいのお湯に最低10分は浸かって体を温めましょう。

3. 布団を湯たんぽで温める。眠るときは足元に湯たんぽをおき末端を温める。

電気毛布は体温調節がうまくいかなかったり、乾燥が心配されるので、じんわりじっくり温まる湯たんぽがおススメです。

体が冷えると肩こりや腰痛の原因になったり、

免疫力が下がって病気になりやすくなったりケガも治りにくくなります。

しっかりとした睡眠は寒い冬を過ごすのに大切な免疫力を作ってくれます。

頭寒足熱を意識して寒い冬を乗り越えましょう。



ひろみ先生とラインで繋がりませんか? (お友達が増えています!!)

臨時休診や振替診療の連絡や時間外診療、急患の連絡、普段のご予約にも便利です!

その他、応急処置や健康相談にもご利用いただけます。

お気軽にご登録ください!!

ひろみ先生の「LINE」QRコード



Facebook やっています!

いいね!お願いします。

「まえはま接骨院」QRコード



まえはま接骨院

(電話予約)079-496-6006

交通事故(自賠償)の取り扱いできます!

体幹トレーニングのススメ

スポーツ選手が活躍するためには、練習でケガをしないことが大切です。骨折や靭帯損傷のような大きなケガをすると、数ヶ月～半年も練習を休まなければならなくなります。ケガをしてから後悔するのではなく、ケガをする前に日頃から予防のための筋力トレーニングを行っておくことが大切です。

スポーツの動作中には正しい姿勢をキープすることがとても重要ですが、姿勢に影響しているのが特に腹筋をはじめとする「体幹」の筋力です。体幹の筋力が弱いとスポーツの動作中に正しい姿勢が保持できず、腰痛などのケガを引きおこす原因になります。

正しい姿勢をキープする能力を高めるには、体幹と股関節周辺の筋力を強化することが大切です。

まえはま接骨院では、ケガで通院しているスポーツ選手に体幹トレーニングを実施し、ケガの防止、予防についての指導もしています。彼女も体幹トレーニングに取り組んでいる1人です。

陸上の長距離選手ですが、腹筋や背筋を鍛えることで身体の軸がしっかりし、ランニングフォームが安定し、現在、自己ベスト更新中だそうです！

また、体幹を使って走ることで余分な力を使わず、疲れにくく安定した走りができるようになりました。



兵庫県中学駅伝大会準備優勝
近畿大会出場決定！
中山愛梨選手



【新人戦の季節です！】

中高生の部活動の新人戦が各競技で行われています。東播大会から県大会へ！県大会から近畿大会や全国大会へ！！まえはま接骨院は、がんばる皆さんを全力で応援し、サポートします。試合前のコンディショニングや試合後のメンテナンスもご相談ください。



【漢字クイズ】

行楽シーズンです！次の温泉地の名前をお答えください。🔥

- ①三朝温泉 ②雲母温泉 ③皆生温泉 当たった人には温泉のもと差し上げます！

ホームセンターや100均をのぞくと・・・
すっかりクリスマス一色！！
見ているだけで楽しくなります。



そこで！！だれでも簡単に作れる手作りツリーをご紹介します。

材料
大きめの松ぼっくり・ビーズやボタン
(100均にもありますが、公園などに落ちているものでOK！)
松ぼっくりをツリーに見たてて、お手持ちのビーズやボタンを木工ボンドでくっつけるだけ！
色を統一したり、赤や緑を多く使うとクリスマスらしく仕上がります。



※大きい松ぼっくりのありがた教えます！

私たちが指導する、柔道塾「稲美創武館」入門者を募集しています。

道場：加古郡稲美町野寺 36-3 TEL：079-496-6006（まえはま接骨院）

稽古日：月・水・土 18時30分～21時（試合前日など、変更有り）

※稽古の見学は随時受け付けています！

「稲美創武館 facebook」

