

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 18 号 12 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

寒さ対策は万全ですか？

こんにちは すまいるの黒川です

今年のカレンダーも残り1枚となりました。

毎年思うことですが、時間の経つことが年々早くなっているのはどうしてでしょうか…
同じように1日24時間1年365日なのに？ 考えると嫌になりますから考えないことにしました。

秋は駆け足で去りましたが、皆さま秋を楽しみましたか？

色づく秋に感傷の秋、食欲の秋にスポーツの秋、どんな秋が皆様には似合うでしょうか？

去りゆく秋を惜しむように、先月京都の秋を楽しんできました。

九州の紅葉と一色違う秋色を写真でお目にかけます。

永観堂の紅葉

モミジの永観堂と言われるほどの紅葉の名所。広い敷地が人で溢れていました



岩倉實相院の床もみじ

庭園にある楓が室内に写され黒光りする床にその姿を床もみじと称される



南禅寺

三門の雄大さをパチリ。ここからの眺めは石川五右衛門が【絶景かな】と見栄を切った場所



皆様に爽やかな風が吹きますように

寒さに負けない体には



★今年もこだわりました

昨年に引き続き**ショウガパワー**のご紹介です。

ご存知ショウガには、発汗・発熱・殺菌・抗酸化・コレステロール低下などの効果があります。特に冷えを解消する食べ物として昔から知られていますね。

辛み成分「ジンゲロール」が体をぽかぽかとしてくれます。これが寒さに負けない体を支えてくれる元です。

葛根湯をはじめとする漢方薬の約70%にはショウガが配合されています。

昔から多くの人に愛用されているのです。先人の知恵に感謝です。

冬の料理には、ショウガの千切りを隠し味として入っていますが、皆様もいかがですか？



料理に重宝している生のショウガ



薬食ショウガ

★**膝の悩み**を解消したい（投稿）

関節痛で悩む方の割合は、女性の方が男性に比べて約4倍も多いそうです。

そんな女性から投稿をいただきました。

これは、男性に比べて女性の方が体重を支える筋肉が少ないこと、体重が増えやすいことに原因があるとされています。

膝の痛みを解消する一つの方法に、太もも（大腿部）周辺の筋肉を強化することが大切です。

太もも強化トレーニング

- ① 床に腰を下ろして両足を前に出す。上半身は起こし、片方の膝は伸ばしたままにする。
- ② 伸ばした方の足をゆっくり上下させる。
- ③ 片方10~20回済んだら、もう片方同じ回数する。（無理のない程度にすること）
- ④ 1日1~2セットやれる方は行ってください。決して無理はしないで下さい。

※気になることや分からないことなど気軽にお尋ね下さい

