

～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 38 号 11 月 1 日

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

こんにちは すまいるの黒川です

11 月(霜月)は本格的な冬を前に、心も体も寒さに負けない準備をする大切な時期です。心と体のバランスは平行に発達することが、時として難しいこともあります。心で感じたことは口に出してみると、思いが通じるとか、成就すると言われています。大いに口に出してあなたの願いを叶えて下さい。(良いことだけ)

体が自由に動く方は、寒さに負けずこれからも大いに体を動かし柔軟性のある体を保って下さい。運動をした後のストレッチはとても大切で、運動効果を上げるためにも忘れないように。せっかくな運動のしっぱなしで終わるのだけは、勿体ないですよ。(裏面参照)

これからの好天を利用して、お布団を干してみましょ。フカフカ布団で眠ることは明日への英気を養い、体も休まります。勿論疲れも飛んでいきます。



ダイエットに効果のある入浴法 (テレビの情報番組より)

- ・お風呂は食事の 1 時間後に入る
- ・浴槽の中で自転車こぎ運動
- ・浴槽の中で氷水を飲む
(冷えた体温を上げる為に大いにエネルギーを使う)



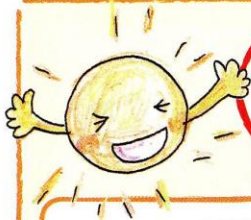
今年も早いもので年賀状の準備をする季節になりました。今年は未年でしたが穏やかな年だったのでしょうか？

消費税増税に伴う景気の低迷は一向に回復しません。国会を取り巻く若者をはじめ多くの方が声を上げる行動に久しぶりにエネルギーを感じました。沖縄の皆さんの平和を望む声が政治を司る人へ届かない苛立ち、反面自分自身の無力さ等を痛感しました。

日本人に生まれて良かったと思う年でもありましたが、何か宿題を背負ったような気がします。

皆様に爽やかな風が吹きますように





ヘルシー情報局



腰痛対策を始めよう!

寒くなると腰痛がつかくなる理由

気温が下がると筋肉がこわばり、血流が悪くなります。すると、体内に疲労物質が蓄積されます。これが腰の筋肉に溜まると、腰痛に。冷えによる腰痛を感じた時は、カイロや腹巻きで患部を温めましょう。



今や日本人の国民病といわれる「腰痛」。厚生労働省の調べで、約2800万人が腰痛に悩んでいることがわかっています。これから寒さが厳しくなり、腰痛がつかない季節になります。本格的な冬を迎える前に、しっかりと腰痛対策をしましょう。

腰痛対策は、生活習慣の改善から

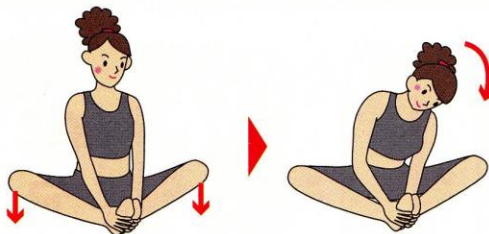
腰痛の改善には「ストレッチなどの運動を習慣づける」「普段から姿勢を良くする」「物を持ち上げる時には膝を曲げ、腹部に力を入れる」など、いつもの行動に工夫を加えることが大切です。中でも、特にオススメなのがストレッチ! 筋肉をほぐして腰痛を緩和させる上に、ダイエットにも効果的。体重が減ると、腰への負荷も軽減するので、腰痛を防げます。

*** 腰痛を防ぐストレッチ ***

◎ストレッチを始める前の注意

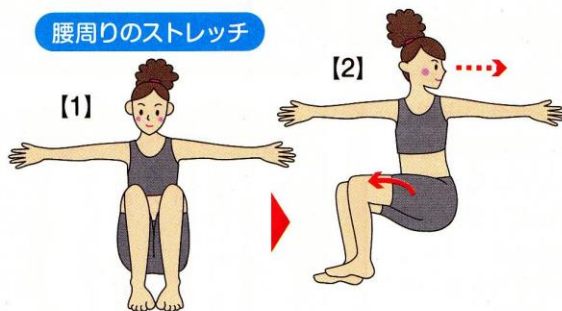
腰に痛みを感じたら、我慢せずに整形外科を受診しましょう。自己判断で、予防のストレッチや運動を行うのは危険です。ストレッチは、あくまでも腰痛予防策の1つとしてご活用ください。

太ももの内側を伸ばすストレッチ



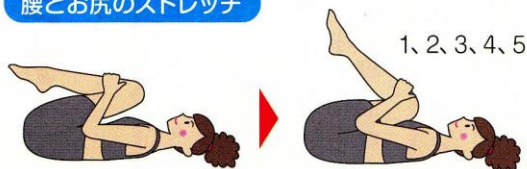
- [1] 足裏を合わせ、膝を床に近付けながら、足を引き寄せます。
- [2] ゆっくりと身体を前に倒します。

腰周りのストレッチ



- [1] 仰向けで両腕を左右に広げ、両足は膝を曲げて浮かせます。
- [2] 足を右に倒し、顔は左を向いて10秒キープ。
- [3] 反対も同様に行います。

腰とお尻のストレッチ



- [1] 仰向けになり、両手で膝を抱えます。
- [2] 膝を胸に付けて5秒間キープし、ゆっくりと足を下ろします。

これらのストレッチを1日10セット目安で、毎日続けましょう。

ポイント!

- ① 深呼吸をしてリラックス!
- ② 弾みをつけないで、ゆっくりと!
- ③ 血流が良くなった、お風呂上りに行く。

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか?

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン