

～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

TEL092・593・6884

にこにこ通信

第5号 11月1日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

こんにちは黒川です。今月は陰暦で霜月と言いますが、そろそろ冬支度をする頃でしょうか？

年賀はがきの発売もスタートしましたが、今年も残り少なくなりました。小春日和を利用して新年を迎える準備を始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか？障子の張り替えやカーテン洗い、念入りに家の周りをチェックして少しずつ始めると無理がなく疲れも後を引きません。女は忙しいですね。

これからは寒さとの戦いを迎えます。今年の冬も暖冬と長期天気予報が出ていますが、あくまでも予報です。その日その時が寒ければ対応できる準備をしておきたいものです。お出かけにはマフラーや手袋などバックに忍ばせておくと便利です。襟元を冷やさない、(ここから熱が逃げます)いつもスカーフをしてある方は男性のネクタイと同じで、シャツ 1 枚分の保温効果があります。手袋も同様、先端部分の冷えは突然のアクシデントに対応できなくなり、思わぬ事故につながりますから手先は自由に動くようにしておきましょう。(手をついたら鎖骨を折ったという話は多いです)

※ 自宅でカーテンを洗うとき(参考)

～洗濯機を利用する場合～

- ① ホコリを払い、フックを外す
- ② ほつれや破れがないか確認する
- ③ カーテンは折りたたんで洗濯ネットに入れる
- ④ 水量は最大、水流は弱、40度以下のぬるま湯か水でOK
- ⑤ 脱水はしわ予防を兼ねて1分程度
- ⑥ 生乾きのままカーテンレールに吊って乾かします

※乾燥機の使用は縮の原因となります。

注意点

- ・洗濯表示をよく見る
- ・びょうぶたたみがベスト
- ・大きめのネット利用
- ・柔軟剤と糊剤を一緒に入れる

今年も紅葉の季節を迎えました

近くでは佐賀県の九年庵・大興善寺や大分県の用作公園・岡城址、耶馬溪などちょっと足を延ばして熊本県と宮崎県境五家荘・行けたら五木村へも寄ってみたいかがでしょうか？

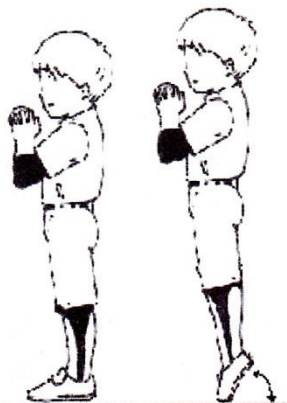
京都は結構遅くまで紅葉を楽しむことができます。そんなに遠くまで行きたくないという方には、岩国の錦帯橋や広島島の三段峡などお勧めです。日本人に生まれて良かったという気になる風景をご堪能ください。

骨盤安定体操

毎日続けると骨盤が下がらなくなり安定します。体の歪みを予防する為に出来る範囲で続けましょう。ストレッチは1~2分ずつ行いましょう。

① カカトの上げ下ろし

15~20回を1~3セット



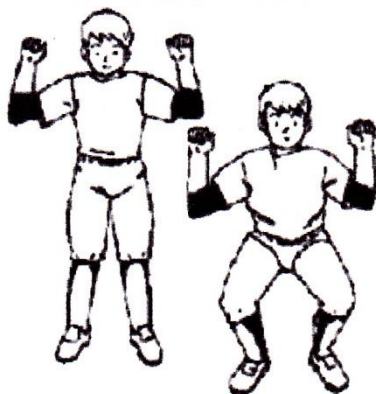
② アキレス腱伸ばし

片足につき1~2分ずつ



③ スクワット

10~30回を1~3セット



④ 左右体ひねり

左右に30~50回
ひねるのを
1~3セット



⑤ 膝の左右横倒し

左右に30~50回倒すのを
1~3セット



⑥ 太もも伸ばし

片足につき1~2分ずつ

