



よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

PICKUP!! ☆お尻の凝りを見逃さないで!

腰痛の原因はいろいろありますが、実は臀部の筋肉の凝りも原因の一つです。そもそも、お尻の凝りって普段感じたことありますか？座っている時いつも潰されているお尻の筋肉は実は結構凝りやすいのですが、同時に凝りになかなか気付にくい部分でもあります。しかし、臀部の筋肉の凝りは放っておくと、①腰痛の原因になる②股関節が固くなる③お尻が下がる④便秘になりやすい⑤脂肪がたまりやすい…など悪影響は計り知れません。下半身のスタイルも悪くなります。そこで今回はお尻が凝る原因と改善方法をご案内しますので是非やってみてください。お尻の筋肉が凝る主な原因は、立ちっぱなしや長時間のデスクワーク、運動不足など、要は筋肉が固まりやすい行動を普段しているかどうか。多くの方は、どれかに当てはまるんじゃないでしょうか。解消法として、まずツボ押しから始めましょう。お尻の凝りに効くのは「環跳」というツボ。まっすぐ立った姿勢の時にくぼむポイントのことで左右に1つずつあります。ここを指で押してみたり、ツボの下にテニスボールを置いて寝っ転がるのも効果的です。では次はストレッチ！



いすに浅く腰掛け、片足のくるぶしを逆の足の太ももに乗せ、背筋を伸ばしたまま上半身をゆっくり前に倒します。お尻から足の付け根にかけてじわっと伸びているのが感じられれば成功です。十分伸ばせたら逆の足もやってくださいね。お尻の凝りは肩こりなどと比較しても自覚症状がない分、自分から積極的に気を付けてあげる必要があります。ツボ押しやストレッチを習慣にして、凝らないお尻を目指しましょう!

GREETING

今回は少し謎の多いお話です。今月5日は「バミューダトライアングルの日」とされていて、1945年のこの日に米軍機が突如この海域で消息を絶ちました。実際の場所はアメリカ合衆国のフロリダ半島の先端と、プエルトリコ、バミューダ諸島を結ぶ三角形の海域のことで「魔の三角海域」とも呼ばれています。この海域では、忽然と船や飛行機が消え、尚且つその残骸は発見されず、かと思えば後日船だけ発見されるも船員の姿だけが消えている、方位磁石や計器が突然狂う...など不可解な出来事が数多く伝えられています。その不思議さゆえに多くの小説や映画にも取り上げられており、ワームホール説、アトランティス大陸との関連説など、冒険心をくすぐるストーリーも色々ありますが、現在最も現実的だと言われているのがメタンハイドレード(シャベル状になったメタンガス)による海底爆発の影響。とはいえ真相は今だハッキリしない、謎多き海域なのです。



MONTHLY NEWS

が休診日となります。

12 よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 休診日	8	9	10
11 休診日	12	13	14 休診日	15	16	17
18	19	20	21 休診日	22	23 休診日 年末年始	24
25 休診日	26	27	28 休診日	29	30	31 休診日 年始休診

VOICE



★血管を柔らかく保とう!!パート2

前月に引き続き血管についてのお話ですが、今回は血管を柔らかく保つための方法をお伝えします。そのカギは“食事”と“運動”!ウォーキングやランニングサイクリングなどの有酸素運動などは肥満予防にもなります。食事では減塩・砂糖を多く含む油っこいものは控える。血管を元気にする食べ物として意外かもしれませんが“チョコレート”と“ナッツ”がおススメです。チョコレートに含まれる【カカオポリフェノール】、クルミなどのナッツに含まれる【オメガ3脂肪酸】には抗酸化作用がありコレステロール値を正常にして血管を柔らかくします。

～Tarza No.702 参照～

RECIPE

★リンゴのデザートピザ



1. ガルゴンゾーラチーズ(30g程度)を室温で柔らかくしておく。
2. リンゴ(1/2個)は芯を除いたあと、皮ごと薄くスライスする。
3. 市販のピザ生地(約22cm)に「2」のリンゴを放射状に広げ、その上に「1」のチーズを散らし、220度のオーブンで10分程度焼く。
4. 焼きあがったピザに蜂蜜をお好みでかけて出来上がり。

INFO

★サンタクロース

今月に入ると街中のあちこちで目にするようになるサンタクロースの姿。心のピュアなお子様の世界にだけ存在するとされるサンタクロースですが、我々大人でも諦める必要はありません。サンタさんに会えます。まず、フィンランドには「サンタクロース村」という場所があり、そこには公認のサンタクロースがいます。手紙も送れますしお返事ももらえますよ。そして、もう一つのグリーンランド国際サンタクロース協会が認定する「公認サンタクロース」が現在世界に約120人いらっしゃいます。彼らは①結婚している②子供がいる③サンタとしての活動経験あり④衣装込みで120キロの体重...という4つの前提条件をクリアした上で、さらなる厳しい試験と面接をクリアして毎年1~2人だけ選ばれるという精鋭たちの主に病院や施設の慰問、世界中で行われるイベントなどで活動をしています。ちなみに、日本人にもお1人だけ公認サンタクロースがいらっしゃるようです。



AFTER WORD

今月末は大晦日。皆さんもお店やご家庭で年越し蕎麦を食べますよね?とはいえ、年越し蕎麦にも色々ご当地ものがあるようで、気になったので少しだけ調べてみました。まず北海道や京都には「にしんそば」、新潟には「へぎそば」、福井には「越前そば」、沖縄には「沖縄そば」など他にもたくさんあるのでしょ。所かわれば蕎麦も変わるんですね。沖縄に至ってはもはや「そば」とは言っても蕎麦じゃありませんが(笑)、年越し蕎麦に求められる「細く長い」の条件は満たしていますもんね。普段自分が食べているものが当たり前だと思いがちですが、他の地区のお蕎麦にも興味が沸きました。「健康や家運が細く長く続きますように」という希望を込めて食べられる年越し蕎麦、何はともあれ美味しければよいのです!皆様、よいお年を!!

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町 413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00