

2017年
7月号



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!!

★もしかして腰反ってませんか？

日頃から姿勢には気を付けて常に胸を張って背筋を伸ばしているから自分は姿勢が良いはず!と思っている方の中に、実は結構「反り腰」の方がいらっしゃいます。反り腰とはその名の通り、腰が反っている姿勢のこと。一見姿勢が良く見えますが、胸とお尻が突き出ていて実はまったく良い姿勢ではありません。正しい姿勢とは、耳・肩・お尻・膝までが一直線になっている状態。壁に背中をぴったり付けた時に腰の部分に握りこぶしが余裕で入る状態だと反り腰の可能性が高いですよ。反り腰になるとお尻を突き出すので骨盤が前傾し、その骨盤に膀胱が圧迫されるため頻尿に悩まされやすくなります。また、下半身太り、ぽっこりお腹、腰痛、更には猫背や肩こりの元にもなり悪い循環しかありません。反り腰の原因は腰回りの筋力低下とバランスの悪さです。特に、椅子に座っている時間が長い人や歩く時にほとんど足を



上げずすり足のようにして歩く人、常に高いヒールを履いている人も反り腰になりやすいと言われています。反り腰を改善するには骨盤の前傾を治すことが大切なのでストレッチがオススメです。仰向けになり膝をかかえ、膝を身体に引きつけながら背中を2秒間丸めて戻します。これを10回1セットで3セットやってください。次は、床に片膝をついて両ひざを90度に曲げ上半身の姿勢はまっすぐにします。そのまま腰を前に出す要領で前の足に体重を乗せていき、太ももの付け根が伸びているのを感じながら30秒キープ。足を変えて同じ動きをしてください。まずは自分が反り腰かどうかチェックするところから始めてみてくださいね。

GREETING

北陸などの一部日本海側地域を除き、7月から9月の夏の間が1年でも特に雷が多い季節です(北陸エリアは冬の方が雷が多い)。雷に遭遇した際の鉄則は「高い物や高い所から離れる」ですが、割と木の下や軒下に避難する方も多いのが現状。落雷による死亡原因は「1位:開けた場所での直撃」「2位:木の下での雨宿り」なので、木の下や軒下に避難するのは絶対にやめましょう。とにかく、雷鳴が聞こえた段階で建物の中か車の中に避難することが大切です。また、建物に落ちた雷が外壁や水道管を伝って室内に入ることもあるので、壁から離れ水仕事もやめてください。更に、自分がいる建物に落雷がなくても別の所で落ちた雷が電線やアンテナを伝って室内に入ってくる「誘導雷」というものがあります。これが室内に入ると電源やLANケーブルでつながっているパソコンや家電が壊れる場合があるので、雷が鳴っている間はパソコンなどの電源を抜いておくのが安心ですよ。



MONTHLY NEWS

が休診日となります。

7

よつばはきゅう院

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

VOICE



★腸内環境を整えるって大切ですね！パート①

皆さん腸内フローラってご存知ですか？私たち<ヒト>の腸内には、多種多様な細菌が生息しており、それらはなんと、数百種 600 兆個以上の腸内細菌は大きく 3 つに分類され“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”がありこれらのバランス（『腸内フローラ』の状態）を、「腸内環境」といい、2:1:7 の割合で保つことが大切です。しかし、このバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・薬（抗生物質など）の服用…といった、様々な要因によって日々変化します。何らかの原因で、腸内の悪玉菌が優勢になると、悪玉菌が作り出す有害物質も増えます。この有害物質は、便秘や下痢などお腹の調子を悪くするだけでなく、腸から吸収されて全身をめぐり、様々な生活習慣病や肌荒れ、肩こり、老化などにも関係するといわれています。 ～8月号につづく～

RECIPE

★いんげん＆ジャガイモのガーリックバター炒め



1. いんげん(10本)は、適当な幅に切り、さっと塩茹でします
2. ジャガイモ(3～4個)は、薄切りにし下茹でします
3. フライパンに、バター(大1)ガーリックパウダー(小1)を入れ混ぜ
合わせ、バターが溶けたら「1」「2」を入れて焼き目がつくまで炒める
4. 塩コショウで味付けして完成！

INFO

★富士山

今月1日(静岡ルートは10日)は富士山の山開きで、これから9月10日の閉山日まで登山シーズンが続きます。日本の象徴の1つである富士山は2013年に世界遺産に認定され、世界中でますます有名な山になりました。見事な円錐形が特徴の富士山ですが、地形をひも解くと実は4つの火山が重なって出来ていることが分かっています。先小御岳→小御岳→古富士山→新富士山(今の富士山)という順番で、元の山が噴火するたびに一回り大きな山となり、大噴火を3回繰り返すことで今の富士山の形になりました。また、驚くことに富士山の登山道は山頂まで全て県道なんですよ。吉田ルートは県道 701 号、須走・御殿場ルートは県道 150 号、富士宮ルートは県道 152 号だそうです。当たり前ですけど日本一標高の高い県道ですよ！富士登山をされる方は、是非きちんと登山計画を立てて入念な準備をした上でできれば入山料(任意)をちゃんと払って安全に富士山を楽しんでくださいね。



AFTER WORD

今月後半からお子様待望の夏休みが始まりますね。さて皆さんは子供のころ夏休み中にラジオ体操に行きましたか？「ラジオ体操第1」はとても有名ですが、実はラジオ体操には「第4」があるんです。実はこれ、ある企業のエイプリル foolsネタとして作られたものですが、とにかくそのアクロバティックさは衝撃の一言。体操部員でもないといふ不可能なその動き、初めて見た時はびっくりしました。興味ある方は是非ネットで見てみて下さい、きっと唖然としますから(笑)そして、ラジオ体操には「ラジオ体操指導士」という資格があるのにも驚きです。でも、真剣にやると結構良い運動になるのがラジオ体操で、ラジオ体操ダイエットというものもあるそうですから日頃の運動不足解消に久し振りにやってみるといいかもしれませんね。

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