



# 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!!

### ★「脇コリ」を見逃さないで!

「凝り」と言えば肩コリや首コリが一般的ですが、今回は「脇」のこりに注目してみましょう。みなさんの脇はこっていますか?というか脇を意識したことはありますか?実は肩こりに悩む方はほぼ全員、脇も凝っています。なぜなら、脇の筋肉は肩甲骨を中心にして肩の筋肉と一緒に重いているから。長時間のデスクワークなどで肩甲骨を動かさないでいると肩が凝りますが、そのとき一緒に脇も凝っているのです。脇をほぐすことで肩こりの改善にもつながりますし、リンパの流れが改善することでダイエットにも効果的です。是非「脇こり」を解消していきましょう。まず簡単なチェック方法からご紹介しますね。脇の下に親指以外の4本の指を入れて、親指と4本の指で脇の下をぎゅっとなみまます。この時痛みが強ければ強い程こっている証拠ですよ。では早速、脇こり解消の方法にまいりましょう。まず1つ目!脇の下のくぼみに親指をいれ、残りの4本が背中側にくるようにします。そして親指と4本の指で背中側の脇の肉をつまんだら、親指を支点にするイメージで脇の肉を下に引っ張りましょう。腕の付け根から肩甲骨の下の辺りまで場所をずらしてやるといいですよ。そして2つ目!今度は4本指を脇の下に入れて親指が胸側にくるようにします。そしてこちらも胸筋をつかみながら下に引っ張りましょう。どちらも痛み持ちにくいぐらいのカ加減で、力任せにぐりぐり脇の下を押さないようにしてくださいね。これを毎日するだけでも肩こりが軽減されます。肩と脇のこりはセットだと思って、是非普段から脇のこりにも注目してみてくださいね。



## GREETING

9月1日は防災の日。防災準備について考える良い機会です。特にペットを飼っている方は念入りの準備が必要になるので要注意ですよ。なぜなら、緊急時にはどうしても人間への対応が優先されるからです。ですから災害発生時から数日間分のペットの食事や水は自分で用意しておく必要があります。水・食事・常備薬などの準備をしておきましょう。そして今すぐにももやって頂きたいのが迷子札。東北や熊本の地震ではパニックになったペットが家から飛び出して二度と会えなくなったケースがたくさんありました。そんな時でも迷子札が付いていれば飼い主さんの元に帰ることができたのです。迷子札は簡単に作れますので、普段から首輪に付けてあげてください。そしてもう一つ大切なのが排泄物の回収対策。使用後のトイレシートや糞の入った袋を入れる為の、強力消臭機能の布で作られたポーチを用意しておく安心です。そして何よりも絶対「同行避難」をしてください。



## MONTHLY NEWS

☐ が休診日となります。

9

よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 休診日	7	8	9
10 休診日	11	12	13 休診日	14	15	16 1700 ～ 2100 診察
17	18	19	20 休診日	21	22	23 秋分の日
24 休診日	25	26	27 休診日	28	29	30

## VOICE



### ★9月休診日のお知らせ!

9/16(土)は 17:00~21:00 の診療となります。

9/18(月)敬老の日、23(土)秋分の日は 休まず診療致します。

診療時間は9:00~21:00となっております。

### ★10月休診日のお知らせ!

10/1(日)、7(土)は 休診日とさせていただきます。

10/9(月)体育の日は、22(日) 休まず診療致します。

## RECIPE

### ★梨とチーズとクルミのサラダ



1.レタスまたは水菜(100g)を食べやすい大きさに切り、梨(1/2個)は銀杏切りにする。

2.ボールにオリーブオイル(大2)ワインビネガー(大1)塩コショウ(少々)を入れて混ぜ、(1)とカッテージチーズ(45g)、すりつぶしたクルミ(10g)を入れて混ぜ合わせる。

3.器に入れて、上からクルミ(残りの10g)をかけて完成。

## INFO

### ★虫の声

残暑も終わり頃になると、夜にふと聞こえてくるのがズムシ等が奏でる虫の声。こうした音を聞くと「そろそろ秋か…」と実感するものですが、実はこの「虫の声」を声という情緒あるものとして認識できるのは世界でも日本人とポリネシア人だけって知ってましたか?西洋人にとっての虫の鳴き声は機械音や車の騒音などと同じ、ただの雑音なのです。近年、この違いの原因が母国語の違いによる脳の働き方の差だと解明されました。というのも、外国人でも最初に身に付けた母国語が日本語の人は虫の音を「声」と認識し、日本人でも日本語が母国語でない人は虫の音を騒音と認識するのだそうです。本来、雑音から音楽まで音に関することは右脳で処理するのが一般的ですが、日本語が母国語の人は、自然音(風・波・雨・川のせせらぎ等)や虫の鳴き声に関しては何故か言語脳である左脳で処理していることが分かったのです。なんだか日本語の持つ不思議なパワーにビックリしました。



## AFTER WORD

9月になるとスーパーに「松茸」が並び始めます。まさに秋の味覚の王者、今すぐにでも食べたい!・・・と思うけれどもいかにせんお値段が(泣)。そんな時に思い出すべきは「香り松茸、味しめじ」という有名な格言です。「香りは松茸が一番だけど味はシメジが一番だ」という意味ですが、それを聞いて「じゃあしめじ食べるからいいもん!」と思ったあなたにお知らせです。ここで言う「しめじ」とは、私達がスーパーで普段買う「ぶなしめじ」ではありませんのでご注意ください。このしめじは「本しめじ」のことを指し、最近少しずつ一部のスーパーで見かけるようになりましたが、まだそれほど一般に広く流通していません。とはいえそれほど高い物じゃありませんので、もしお店で見かけたら是非一度食べてみてくださいね。

## 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