



# 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!!

### ★「すり足歩行」に要注意!

年を取ったり脚力が衰えると、歩き方が「すり足」になってしまいます。本人には自覚がないことが多いですが、実際にこうなってしまうと**今までつまずかなくなった所で急につまずいたり転んだり・・・高齢になってから転ぶと、これをきっかけに寝たきりになる場合もあるので注意が必要です。**また、すり足で歩いている姿は実年齢よりも老けて見えますから、その点でもなんとか回避したいものですね。そこで今回は、すり足改善のトレーニングをご紹介します。まずは何故すり足になるのかについて、**ずばり筋力の低下が原因ですが、特に太ももとお腹の筋力が落ちているのが原因です。**ですから、**筋力UPはすり足改善には欠かせません。**更に、**普段から「かかとから着地して後ろ足のつま先で地面を蹴る」という意識を持って歩くクセをつけましょう。**すり足の方は後ろ足のつま先で地面を蹴っていませんから、大切なポイントです。そしておすすめ



するトレーニングは次の2つの1つ目は、両足をそろえ膝を伸ばして床に座り、両手は後ろについて上半身を支えます。その状態で足首を手前(体の方)にぐっと反らせ5秒キープ。その後、逆につま先をしっかりと伸ばしましょう。これを5～10回繰り返します。2つ目は、仰向けになり片方の膝を立てます。もう片方の足は膝を伸ばしたままゆっくり上に上げて下さい。太ももの前の筋肉が固くなるポイントまで上げて2～3秒キープしたら、足を下して2～3秒休む。これを両足 20～30回ずつやってください。ベッドの上やテレビを見ながらでも出来ますから、日常生活に取り入れてみましょう。

## GREETING

冬の果物の代表といえば「みかん」の季節な値段で売っていますし、何よりビタミンCが豊富!風邪の流行る季節にはもってこいの果物です。まず、皮が薄く表面がなめらかでヘタが小さいものが甘いみかんなのだそうです。皮が厚く、実と皮が離れているものは避けるといいでしょう。また「より甘くしたい!」という方は、**食べる直前にみかんを軽く揉んでください。みかんは衝撃に弱いので、揉むと酸っぱさの元であるクエン酸が減少するため結果的に甘くなります。**ビニール袋に入れて口を開いて2～3日日光に当てるのも同じ効果が期待できます。また、



食べ終わったみかんの皮も実は有効活用できますよ。1個分の皮をレンジで1分加熱すればレンジ内のいやな匂いを消してくれますし、乾燥させて湯船に入れば保湿と美肌効果が期待できる「みかん湯」の完成です。ちなみに、みかんの実についている白い筋も実はとても栄養豊富なので嫌いでなければ食べるのがオススメです。

## MONTHLY NEWS

が休診日となります。

1

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 冬期休職	休診日 冬期休職	休診日 冬期休職			
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日		休診日			
14	15	16	17	18	19	20
休診日			休診日			PM休診日
21	22	23	24	25	26	27
			休診日			
28	29	30	31			
休診日			休診日			

## VOICE



### ★新年の挨拶!!

2018年明けましておめでとうございます。今年も患者の皆様のお悩みが少しでも早く解決出来るように一生懸命治療をさせていただきますので宜しくお願い致します。また本業とは別に、近江八幡青年会議所という団体の活動として近江八幡市への地域貢献活動を行っていますので随時ご報告もさせていただきますので楽しみに!!

### ★1月診療日等のお知らせ!!

1/8(月)成人の日は、休まず診療致します。

1/20(土)は午後から休診日とさせていただきます。

～お間違えの無いように宜しくお願い致します。～

## RECIPE



### ★餅入りチーズオムレツ

1. 切り餅(2個)は8等分に切って、水にくぐらせてから耐熱容器に並べてラップをかけ、レンジで20~30秒加熱してやわらかくしておく
2. ロースハム(2枚)とパセリ(適量)はみじん切りにする
3. 卵(3個)をときほぐし、「1」の餅とパセリ、ピザ用チーズ(30g)、塩コショウ(適量)を加えて混ぜる
4. フライパンでバター(大1)を溶かし、「3」の卵を流しいれ半熟になったら形を整えたら完成

## INFO

### ★入浴法

1~2月は1年で最も寒い季節。体が冷えると様々な悪影響が出ますから、こんな時は是非しっかり湯船につかって体を温めてください。冬場はつい温度の高めのお湯にしがちですが、「体をあたためる」という意味では実はあまりおすすめできません。40度以上のお湯は交感神経を高め血管を収縮させるので、芯から温まるのが逆に難しくなります。ぬるめの温度(38~40度)で長湯の方が、実際には血行もよくなり体が温まります。また、半身浴より全身浴にすることで、水圧が全身にかかることで、より血行が促進されます。つまり体を温めるには「ぬるめの全身浴で長湯」が肝です。またシャワーしかない場合には、足元だけ洗面器などで足湯をしながらシャワーを浴びると効果的に温まります。またシャワー中などは首から肩にタオルをかけてタオルにシャワーを当て続けていると体が冷えません。更に、鼠径部などのリンパ節に集中的にシャワーを当てるのもオススメです。



## AFTER WORD

お正月といえばお年玉シーズン。今ではすっかり瘦す側になってしまったのでちょっと楽しくありませんが、子供時代のお年玉は確実にお正月のハイライトの一つでした(笑)それぞれの家によってお年玉の基準額も違うので「いいなー」とか思うこともありましたが、それも良い思い出。「おじいちゃんとおばあちゃんはお年玉あるあるでしょうか。そしてたまたまお年玉ってどうして使ったか?ちゃんと貯金して計画的に使う子、「預かっておくね」と言っていた親にいつの間にか生活費として使い込まれた子、毎年お正月が終わるとすぐに使い切る子などお年玉エピソードは皆さんそれぞれあると思いますが、今言えることはただ1つ。大人だってお年玉ほしいんです!!(笑)

## 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