

けんせい通信

ソフト整体★スポーツマッサージ



～大切なあなたの「健康」とご家族のための情報誌～

健整療院

検索



TEL 04-7141-5622

ホームページ <http://kensei22.com>

郵便番号 277-0857

Eメール raku@kensei22.jp

所在地：千葉県柏市豊平町 11-7

☆こんにちは！健整療院の伊東です！



夏のレジャーといえば、海水浴やプールといった「水遊び」のしかし今年
はコロナの影響で、主に大学生が担うライフセーバーの人材確保が
難しく、閉鎖が決まっている海水浴場も多いです。そうすると、開いて
いる一部の海水浴場に人が集まり過ぎてしまい、コロナウイルスの感
染リスクが高まります。そもそも、海水でもプールでも、水そのものから
の感染リスクは低いとされています。ただ、水から上がった人が鼻水
や唾液のついた手で何かを触ることで、そうした所から感染が広がる
可能性はあります。結局、水そのものというより、更衣室やトイレなど
が過密になり、不特定多数の人が触れて使用する場所での感染リス
クが懸念されているわけです。こうしたリスクを
回避できれば水遊びすることは可能ですから、
まずは正しい知識を持つようにしましょう。
そして、行って見て「混んでいるな」と感じたら
無理はしないこと。その判断がきちんと出来
るかどうかもとても大切です。



健整療院のモットーは、

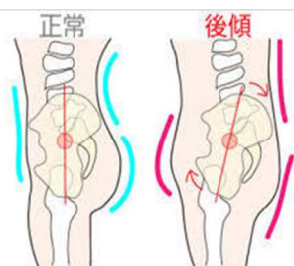
あなた自身が持っている「自然治癒力」を活性化して、身体のバランスを整えることです！！



体が緩めば心も緩む！

☆特集

☆骨盤の傾き



あなたは骨盤の傾きを意識したことはありますか？

日本人は欧米人と比較すると、骨盤が後傾しやすく背骨はまっすぐな骨格。更に背中の筋肉も落ちやすいので結果的に猫背になりやすいと言われています。

骨盤が後傾位になると、お尻が垂れやすく、0脚になり

大腿の外側が発達しやすくなるのが特徴。骨盤が前傾した場合は、お尻が出っ張って反り腰になりやすく、内股になりたもも前面の筋肉が張りやすい…とい

うのが特徴です。尚、骨盤が後傾か前傾かをチェックする方法を1つご紹介し

ます。壁に背中をつけ、膝を直角にまげて空気イスの状態になります。その際、腰が壁について肩とお尻が離れる人は後傾の可能性が高く、肩とお尻が壁につくけれど腰が浮く人は前傾の可能性が高いです。こうした骨盤の傾きを

治す方法の1つがスクワット。両足を肩幅に開いて、つま先はできるだけ外側に向けます。45秒かけて腰を落とせるところまで落とし、15秒かけて戻します。

次につま先を出来るだけ内側に向けて、同じように腰を落とし

最後は、つま先は普通にして背中を伸ばし姿勢を維持したま

ま上半身を出来るだけ前に倒し15秒キープ。

ゆっくり戻して終了です。

スクワットは体幹を鍛えてくれる上に、骨盤の開きにも効果

が期待できるので、毎日1回やってみてください。



☆元気が出る言葉

失敗が大きくなると成功になる。

ハマチが大きくなってブリになるのと同じように！



失敗が大きくなると、大失敗になるのではありません。失敗が大きくなると、成功になるのです。出世魚と呼ばれる魚があります。関西では、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ、と大きくなるにつれて呼び方が変わっていきます。失敗は成功の『母』ではなく、【子供】なのです。失敗が大海原を泳いで戻ってくると、成功に成長しているのです。

失敗をどんどん育てましょう。(中谷彰宏より)

☆よろこびの声 ☆終わった時に本当に腰が軽くなります



30代、OL
(鎌ヶ谷市在住)

毎日ハードな立ち仕事をしていて、肩こりとかの悩みもありますが、一番辛いのは腰の痛みです。たまにマッサージに行ったり、毎日湿布をはったりストレッチもしていますが、午後になると腰の鈍痛が酷くなって本当に辛いです。先生には前に肩こりでお世話になったことがあって、安心してお願いできました。痛い腰そのものだけでなく、腰以外のツボ(?)のような部分も押してくれて、終わったときには痛みが激減して本当に腰が軽くなります。毎日の仕事で、どうしても痛みがぶり返してしまっていますが、その都度お願いして助けてもらっています！

☆今月の出来事

- 3日 司法書士の日
- 6日 太陽熱発電の日
- 12日 国際青少年デー
- 17日 プロ野球ナイター記念
- 21日 献血記念日
- 29日 ヘルぱらの日



■献血記念日

1964年のこの日、輸血用血液は献血で確保する体制を確立するよう閣議決定され、1974年には全てを献血で確保する体制が確立しました。

☆今月のプチ情報 ☆そうめん

夏に一気に消費量が増えるのがそうめんです。夏バテで食欲のない時でもスルッと食べられるのが有難いですね。手間がかからないので、休日のお昼ご飯にも最適です。そうめんにも色々な商品がありますが、中でも日本三大そうめんと言われる、兵庫県の損保乃糸、奈良県の三輪そうめん、香川県の小豆島そうめんが有名です。それぞれ味おいに特徴があり、おすすめの食べ方も様々なので、是非色々試してみてください。そして、そうめんは薬味とめんつゆで食べる王道以外に、意外性のあるアレンジもたくさん。もし飽きたな...と思ったら、アレンジメニューを試してみてもいいかもしれません。パスタの代用として大葉のジエノバーセソースと和えてみたり、千切りやピザ生地にするアレンジもあります。ただいくら食欲がなくても、食べやすいからといって、そうめんばかり食べるのはNG。結局は炭水化物ですから、他のものもバランスよく食べるようにしてくださいね。



☆今月のおすすめレシピ ☆オクラと長いもの和風パスタサラダ



- ①オクラはヘタとがくを取り除き軽く塩もみし、オクラの向きを交互にしてお皿に並べ、ラップをして600Wで1分過熱(7本の場合。10秒/1本ずつ調整)。
- ②耐熱ボウルに、ペンネ50g、水140ml、塩少々、オリーブ油小さじ1を入れて600Wで、表示の茹で時間+3分加熱(やけど注意)。
- ③過熱後のオクラとペンネをざるにあげ、熱を取る間に長いものを好みの大きさに刻む。
- ④すべて器に盛り、かつおぶしをトッピング。必ずポン酢をかけて完成。

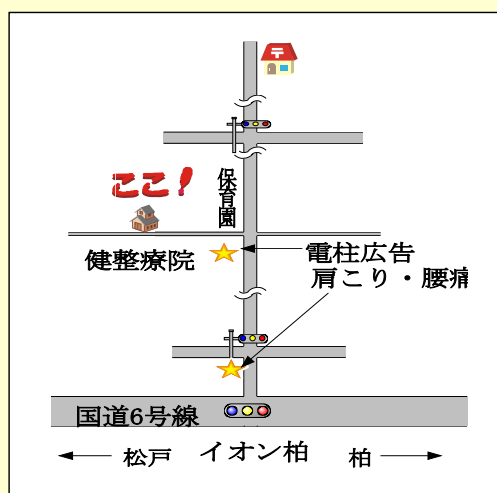
☆健整療院からのお知らせ

休院日はありません。
コロナに打ちかちましょう!!
マスクと手洗いです。

予約状況

<https://kensei22.com/reserve/>

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆夏の過ごし方

8月は、梅雨が明け行楽シーズン真っ只中！ただ、今年はコロナによる休校の影響で夏休みが短くなる学校が多いです。そもそも海外旅行に行けませんから、近場を中心とした国内での行楽になりますね。特にマイカーで行ける、自然が多い場所や人の少ない場所なんかはきっと人気になるはず。大規模イベントもありませんので、いつもとは違った夏の過ごし方になるでしょう。でも、そんな時だからこそ新たな夏の楽しみ方を探してみるのもいいかもしれません。熱中症が心配な今年の夏。涼しい屋内で楽しめるものもいいですね。



とにかく「できないこと」にフォーカスするよりは「できること」「新たな楽しみ」に意識をむけていきましょう！



健整療院 (24時間、365日、祝・土・日も受付)

〒277-0857 千葉県柏市豊平町11-7

ご予約は **04-7141-5622** まで

