

# けんせいの通信

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.jp>

郵便番号 277-0857

Eメール [seitai@kensei22.jp](mailto:seitai@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！



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へた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閉じ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はなければ食べるのがオススメです。



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

### ☆「すり足歩行」に要注意!



年をと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のですが、実際にはこうなってしまうと今までつまずか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。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。



## ☆元気が出る言葉

人生はボートのようなもの。過去を押しやりながら

見えない背中の方に向かって進んでいく。



私たちは、人生という川を、ボートを漕ぐように生きています。ボートは、背中の方に向かって進んでいきます。通り過ぎてきた過去は見えますが、自分が進んでいる未来は、背中の方なので、見る事ができません。過去をオールでかきながら、見えない未来に向かって後ろ向きにすすんでいるのです。見えないからといって、心配することはないのです。

## ☆よろこびの声 ☆ぎっくり腰を再発しないように通います



会社役員 60代  
(柏市在住)

2カ月前、自宅でぎっくり腰になり1ヶ月くらいかけてなんとか普通に動けるようになりました。しかし、腰周辺に鈍い痛みがずっと残った感じで、しっかり伸ばすのが辛いというか怖いんです。なんとか元通りになりたいと思い、ネットで調べて近所だったので来てみました。先生曰く、自分はそもそも姿勢が悪いそうで、常に腰に負荷がかかり何かきっかけがあると先日のようにぎっくりになりやすいと言われました。正直、姿勢はクセなので自分では直すのは難しいですが、腰から下の歪みを先生にとってもらっているのが、最近はとても調子がいいです。ぎっくり腰を再発しないように通わせてもらいます。

## ☆今月の出来事

- 5日 魚河岸初競り
- 8日 平成スタートの日
- 10日 110番の日
- 19日 のど自慢の日
- 20日 海外団体旅行の日
- 29日 人口調査記念日



### ▼海外団体旅行の日

1965(昭和 40)年のこの日、日本航空が海外団体旅行「ジャルパック」を発売し、海外団体旅行がブームとなりました。

## ☆今月のプチ情報 ☆全身浴で長湯

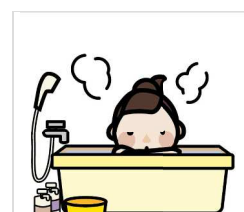
1~2月は1年で最も寒い季節。体が冷えると様々な悪影響が出ますから、こんな時は是非しっかり湯船につかって体を温めてください。

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。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。

またシャンプ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。



## ☆今月のおすすめレシピ ☆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

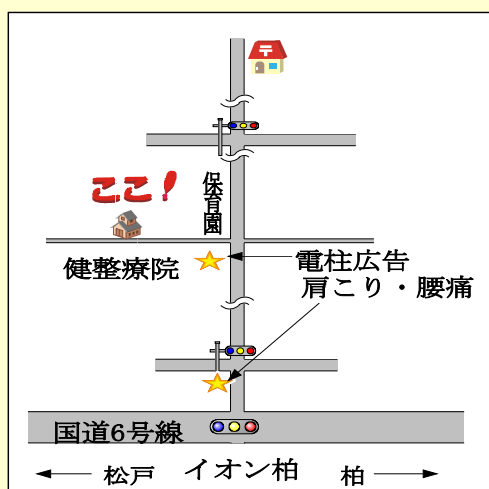
## ☆健整療院からのお知らせ

1月27,28日関東選抜大会のために休院の時間があります。  
詳しくは、ホームページを

<http://kensei22.jp/00yj.html>

<http://kensei22.jp/s.html>

## ☆随れ家的な整体院です！



## ☆編集後記 ☆お年玉

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いましたが、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)「おじいちゃんおばあちゃんは他の親戚よりも多めにくれる」というのもお年玉あるあるでしょうか。そしてたまったお年玉ってどうして使っていましたか？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一つ。大人だってお年玉ほしいんです!!(笑)



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

