

けんせいの通達

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

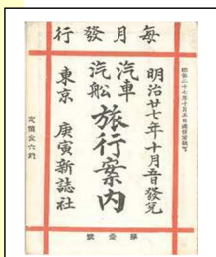


TEL 04-7141-5622

ホームページ <http://kensei22.jp>
Eメール seitai@kensei22.jp

郵便番号 277-0857
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！



10月5日は「時刻表記念日」という記念日だそうです。その由来は、1894年に日本発の本格的な時刻表「汽車汽船旅行案内」が出版されたこと。最近ではスマホで簡単に時刻表検索が出来ることもあり、1980年代には毎月200万部もの売上を誇った時刻表も、現在は月10万部強まで落ちてきました。

ところで、時刻表のもとになる電車のダイヤは、誰が作っているかご存知ですか？各鉄道会社には電車のダイヤを作成する部署があり、実際にダイヤを作っている人を通称「スジ屋」と呼びます。なぜスジ屋かというと、電車のダイヤを実際に線(スジ)を引いて作るから。彼らは皆、元車掌や元運転手という鉄道運行のプロで、今はだいぶIT化されているようですが、それでも最終調整は人の手で行う職人技なんだそうです。

最近、なかなか自分では手にすることがなくなった時刻表ですが、細かいところまでよく見ると様々な情報が載っています。是非一度ご覧になってみてください。



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 ☆O脚を治そう!



日本人にとって足の綺麗さというと「細くて長い」ことが評価されますが、日本以外の国では「真っ直ぐであること」が何よりも大切な美脚の条件になります。どんなに細くて長くても、O脚やX脚ではあまり美しいとされません。しかし日本人のO脚の割合は非常に多く、なんと8~9割にも上るとか。まず最初に、O脚の定義をおさらいしておきましょう。両足をひたりとくっつけた時に、くるぶし・ふくらはぎ・膝・太もも全てがくっつかない場合はO脚となります。結構きびしい基準ですね。

この基準なら確かに8~9割の人がO脚だというのも納得です。皆さんもご自分の足を鏡でチェックしてみてください。ではなぜこんなにも日本人にO脚が多いのか。その原因は、私達日本人にとっては今でも、正座はしなくても床に直接座ることはとても身近なことで、そんな時につい胡坐や横座りをしてしまうこと。または、椅子に座っても足を組んだりしませんか。こうした日々の積み重ねで骨盤が傾き、膝頭を外側に引っ張ることでO脚になってしまいます。

また、運動不足によって内転筋が弱くなるのもO脚の原因になります。ただしO脚も悪化すると痛みや歩行障害につながることもあるので、できるだけ早く改善させるのがオススメです。O脚の原因は色々ありますが、中でも今回は内転筋の強化トレーニングをご紹介します。

- ①横向きに寝て、下になる手の肘を立てて状態を起こします。
- ②上の足は膝を立て、下の足は伸ばしたまま天井に向けて引き上げて5秒キープする(×5回)。

- ③体の下になる向きを変えて左右の足でやってください。



☆元気が出る言葉

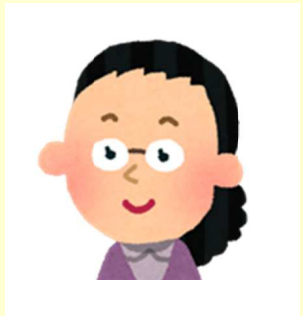
辛いというのは、錯覚だ。
神経の揺さぶり作戦にだまされるな。



マラソンは、筋力の勝負でも、持久力の勝負でも、肺活量の勝負でもありません。技術や基礎体力以前に、精神力の戦いなのです。神経の揺さぶりっこに、のったら負けなのです。勝負はすべて神経の戦いです。感じているだけの、バーチャル・リアリティなのです。辛いことは、現実にはない錯覚なのです。実際に戦っているのは、精神なのです。神経の揺さぶり作戦に、だまされないことです。

—中谷彰宏名言集—

☆よろこびの声 ☆薬がなくても大丈夫です

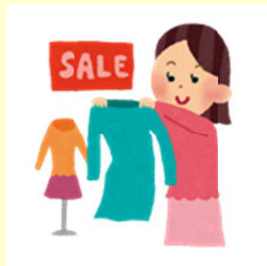


主婦・40代
取手市在住

数年前から坐骨神経痛に悩んでいて、お尻のつけね、太ももなど右足全体に鈍痛を抱えていました。今年に入り、夏前くらいから傷みがもっと酷くなって、痛み止めばかり飲み続けるのも嫌だったので、初めて来てみたのが最初のきっかけです。今は週に1回、1ヶ月通ったところですが、痛みがずいぶん軽くなって、とりあえず薬はなくても大丈夫になりました。先生は優しく、普段の生活面での体の使い方などのアドバイスも頂けています。痛みが完全にはまだ時間はかかりそうですが、このまま定期的に通っていけば、今よりもっと楽になれると思うので、随分気持ちも楽になりました。

☆今月の出来事

- 2日 望遠鏡の日
- 7日 ミステリーの日
- 13日 引越しの日
- 19日 バーゲンの日
- 21日 あかりの日
- 31日 日本茶の日



1895(明治28)年のこの日、日本初の本格的なバーゲンセールを東京の呉服店が開催したのが10月19日だといわれています。呉服の安売りは江戸時代からあったといわれています。

☆今月のプチ情報 ☆木替え



10月は木替えの季節。そもそも「木替え」というのは平安時代に中国から伝わり、当時は木葉が多い貴族だけが行うものでしたが、江戸時代に庶民まで広がり、明治時代に政府が役人や警察官の木替えを6月1日と10月1日に定めたことから、今でもこの日付が踏襲されています。とはいえ、10月だって暑い日もある中で目安になるのが気温で、最高気温が25度を安定して下回るようになってきたら木替えのサインです。ちなみに、木替えには防虫剤が欠かせませんが、あの匂いが苦手…という方にはアロマオイルで代用するのがオススメです。材料は①重曹(60g)②好きなアロマオイル(30滴)③ビニール袋④だしパックやティーバッグ用の袋⑤好きな布とリボン…の5つだけ。ビニール袋に重曹とアロマオイルを入れてよく混ぜ、だしパックなどの袋に入れて好きな布とリボンで包めば完成です。とても簡単ですし、自分の好きな香りに出来るのは嬉しいですね。



☆今月のおすすめレシピ ☆さつまいものクリームグラタン



1. さつまいも1本(250g程度)を洗い、皮つきのまま7~8mmの輪切りにして固めに茹でる。茹でる間に、玉葱半分を薄切り、ベーコン3枚を細切りに。
2. フライパンにバター40gを溶かし、具材をすべて入れ、焦げないように炒めたら弱火にし、薄力粉を少量ずつ振りかけ、なじませる
3. 牛乳2カップを少量ずつ加えとろみがでたら塩こしょうで味を調える。
4. 耐熱皿にバターを塗り、具材を入れる。ピザ用チーズを乗せ、オーブントースターで5分焼き、乾燥パセリをまぶす。

◆ホワイトソースを作るときは、具材をバターで炒め、薄力粉をなじませることで、失敗が少なく簡単に作れます。また、ひとつの鍋で調理できるため、洗い物が少なく済むのも◎。ベーコンの塩気はさつまいもの甘さを、ぐっと引き立ててくれます。お父さまが小さいなら、鶏肉を加えてボリュームに。マッシュルームやしめじなどきのこ類を加えて秋らしく仕上げても、おいしくいただけますよ。

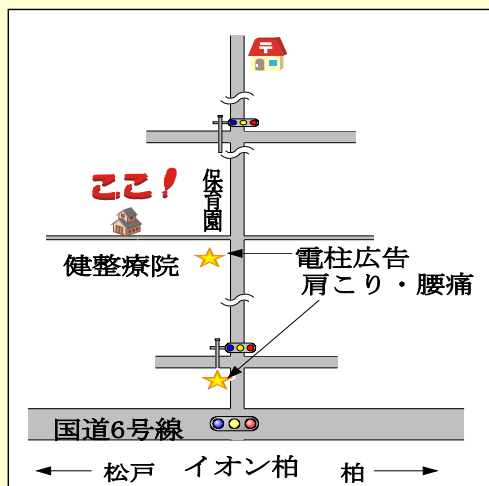
☆健整療院からのお知らせ

10月20日(土)千葉県 県民大会のため、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>

☆隠れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆文化祭

10月から…というよりも、秋は文化祭の季節です。文化祭にいい思い出がある人、黒歴史の人など色々あると思いますが、それでもやっぱり文化祭と聞くと『青春』の二文字を思い浮かべて甘酸っぱい気持ちになります(笑)。皆さんは模擬店は何やりましたか？やはりフランクフルトが鉄板でしょうか。あと、出し物はやりましたか？なぜか男子学生が中途半端に女装したり、学園祭向けの即席バンドの演奏に妙に盛り上がったり、女子のメイクが2割増しで濃くなったり…とかしませんでしたか？



みなさんの「学園祭あるある」は何でしょう？



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



kensei22.jp

◆このニュースレターは、健整療院に「縁のある方」にお届けしています。