

かぶらぎ整骨院ニュースレター 第11号 H29年8月

こんにちは！

毎日暑い日が続いていますね。この時期は、水分不足により足がつりやすくなる方が多くいらっしゃいます。



水分補給を行う際は、お水や麦茶などカフェインの含まないものが適しています。コーヒーや緑茶などはカフェインを含み、利尿作用があるため水分補給には適していません。

また、スポーツドリンクには100mlあたり5gもの糖分（角砂糖1個強）が含まれているため、日常的に飲むのにはあまり適していません。水で2倍程度に希釈して飲むようにしましょう。

エアコン温度も極端に下げると体が冷えすぎてしまい、自律神経の不調を招きます。27℃～28℃の設定でも、扇風機などを併用し部屋全体に冷気が回るようにする事で、快適に過ごす事ができます。

夏季休診日のお知らせ

8/11 から 8/15 まで夏季休診日とさせていただきます。それに伴い、前後の診療日時間枠を一部拡大しております。



連休の前後に予約が集中する事があるため、ご希望の時間などございましたらお早めにご相談ください。

8/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
19時半まで	通常診療	休	休	休	休	休	19時半まで	通常診療	通常診療	18時まで

佐倉市錦木仲田町 9-11

Tel : 043-420-8880

かぶらぎ整骨院 検索

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●ゴーヤとミョウガのマヨサラダ

(材料) 2人分

- ・ゴーヤ1/2本・ミョウガ1本・たまねぎ1/2個
- ・ツナ缶1缶・マヨネーズ 適量・こしょう 少々

- ① ゴーヤは、5mm幅程に切る。塩もみをしてから洗い流し、ギュッと水分を絞る。
- ② ミョウガは、斜めに薄切りにする。たまねぎは、薄切りまたはスライサーで切り、水にさらしてから水分を良く絞っておく。
- ③ ボールにゴーヤ・ミョウガ・たまねぎ・ツナ缶を入れ、マヨネーズを加えながら、良く和える。
マヨネーズの量は、お好みで調節してください。
- ④ こしょうをかけて完成です！



ミョウガには血液の循環を良くし発汗を促す作用があり、発汗する事によって体にこもった熱を発散する効果があります。

消化促進作用もあるので、夏バテ予防に効果的な野菜です。

お盆中の交通事故にご注意ください

この時期は帰省や旅行で遠出する機会が増え、高速道路の渋滞や長時間の運転等で交通事故が多くなります。

お車を運転される際には休憩を適度に取り、車間距離に気を付けるなど十分に注意しましょう。

ただ、どんなに気を付けていても事故に巻き込まれてしまう事もあります。突然起こるのが事故です。

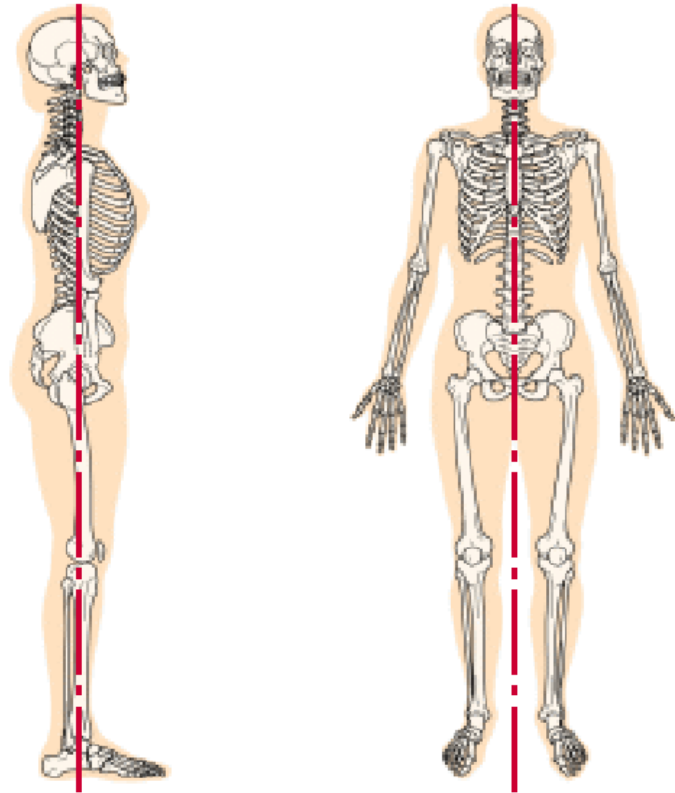
万が一、交通事故に巻き込まれてしまったら当院へご相談ください。

事故後の治療はもちろんの事、事故後の対応等でもお役に立てるよう努めさせていただきます。



良い姿勢とは？

当院は「姿勢の歪みを改善させる」というコンセプトで、治療を行っております。では具体的にどのような姿勢が正しいのでしょうか。



横向き①外くるぶしのやや前方②膝のやや前方
③大転子（股関節外側）④肩峰（肩中央）⑤耳の穴

正面①左右内くるぶしの間②恥骨中央③胸骨中央④顎⑤眉間

上記の各ポイントが直線で並んだ状態が理想的な姿勢です。
重力に対してバランス良く立っている状態のため、「骨で身体を支える」事ができ、筋肉に無駄な力がかからず、とても楽な姿勢といえます。

○ 座るときの正しい姿勢

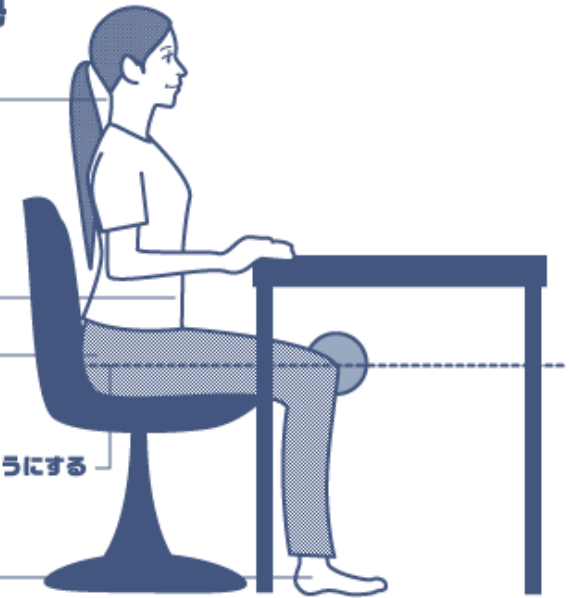
あごを引き、背筋をのばす

お腹をひっこめる

お尻がイスの背もたれにつくように、
深く腰をかける

ひざ頭がお尻と平行か、やや高くなるようにする

足裏全体を床につける



椅子に腰かけた状態では、膝・股関節を90°に曲げて深く腰掛け、上半身は背もたれに寄りかからずに真っすぐに座っているのが正しい姿勢です。

長時間の立位・座位での仕事の際など、ついつい良くない姿勢で行ってしまう事があるかと思います。正しい姿勢を意識する事で、体への負担を軽減させましょう。

また1時間に一度程度、立ち上がって軽いストレッチ等を行う事も、体への負担軽減に効果的です。

当院では姿勢検査を行い問題点を明確にする事で、最適な治療プランの提案をさせていただいております。今現在の姿勢が気になる方や、長時間のパソコン作業で頭痛・腰痛・肩こり等にお困りの方は、是非当院までお気軽にお問合せください。

☎043-420-8880