

かぶらぎ整骨院ニュースレター 第13号 29年11月

こんにちは！11月になり、紅葉の季節となりましたね。

10月の佐倉の秋祭りは、あいにく三日間とも冷たい雨の中での開催となりましたが、今年も無事大神輿の渡御および御神酒所の引き廻しに参加させていただく事ができました。

麻賀多神社の大神輿渡御は、鎗木青年会により行われます。院長の横川も、青年会会員として6回目の渡御参加をさせていただきました。毎年お会いする会員の皆様と団結し、歴史ある偉大な大神輿を担がせていただく事を誇りに、是非今後も参加させていただきたいと思っております。

各町内・関係者の皆様方には大変お世話になり、感謝いたします。ありがとうございました！来年もよろしくお祈りいたします。



11月11日(土)には、佐倉“江戸”時代まつりが開催されます。

江戸時代の風情が残る新町通りを中心に、城下町佐倉の賑やかな江戸時代のまちの様子が再現されます。

佐倉藩藩外不出の古武術「立身流」の演武や捕物寸劇、南京玉すだれなどの大道芸、お子様が楽しめる参加型イベントも多数行われます。

また、時代まつりでは恒例の「すとりーと奏蘭」も開催され、千葉県各地の約400人の踊り手が集う大規模な大会となります。

午前10時～午後3時までの開催となり、荒天時は翌日順延となります。是非、ご家族やご友人とお出かけください！

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

かぶらぎ整骨院 検索
佐倉市鎗木仲田町9-11
Tel: 043-420-8880

糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●朝ごはんに！炊飯器でスペイン風オムレツ●

材料(4人分:5合炊き釜使用)

- ・卵 5個・マヨネーズ 適量・挽肉 200グラム・玉ねぎ 1個
- ・トマト 1個(ミニトマト数個でも)・ほうれん草 2~3株
- ・ミックスチーズ 適量・コンソメキューブ 1個・オリーブオイル

※材料はキノコやナスなど、お好みの野菜を使ってください。

- ① 玉ねぎ・トマトは角切り、ほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の野菜と挽肉を炒める。
- ③ コンソメを崩しながら入れ、炒め塩コショウで味を整える。
- ④ ボールに卵を割り、マヨネーズを入れる。(大さじ2~3杯程度)よくかき混ぜ、炒めた挽肉とミックスチーズを入れる。
- ⑤ 炊飯器のお釜に④を入れ、炊飯ボタンを押す。
- ⑥ 保温に切り替わったら竹串を刺し、焼け具合を確認する。中心が焼けていない場合は炊飯ボタンを再度押し、10分程ずつ確認しながら加熱してください。
- ⑦ お釜を取り出し大きめのお皿を被せ、ひっくり返します。この時、やけどには十分に注意してください！
- ⑧ 切り分けて出来上がり！



そのままでも美味しくいただけますが、お好みでマヨネーズや粉チーズ・塩こしょうなどをかけてお召し上がりください。ケチャップやソースには糖質が多く含まれるため、なるべく使用は控えましょう。

③までを前日に作っておくと、忙しい朝でも炊飯器にお任せで糖質オフの朝ごはんの出来上がりです！

中の具材はお好きな具材で作っていただけますが、ジャガイモなど糖質量の多い野菜は使わないようにしましょう。

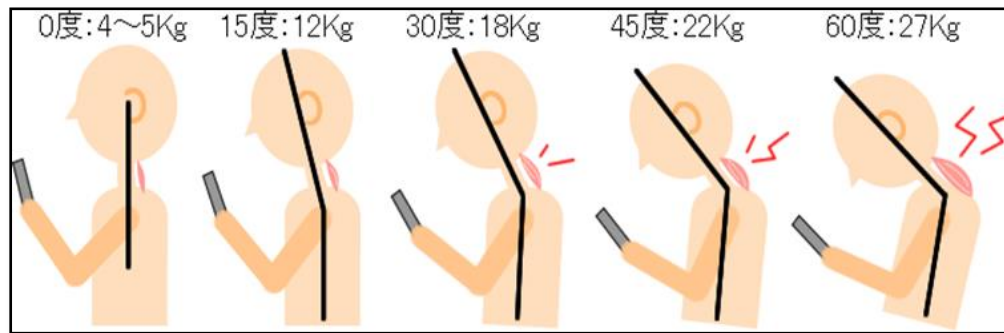
炊飯器の機種によっては、早炊きコースでも調理可能です。

あなたは大丈夫？「スマートフォン症候群」

スマホの使い過ぎが、肩こり・頭痛・そして吐き気まで引き起こす事はご存知でしょうか？その原因は、スマホ操作時の姿勢にあります。

スマホの小さな画面を注視するあまり、ついつい下を向いた、いわゆるうつむいた姿勢になってしまう事はないでしょうか？実はこの時、首の後ろ側の筋肉には多大な負担がかかっている状態となります。

人間の頭部は女性で約 4 kg、男性で約 5 kgの重量があります。

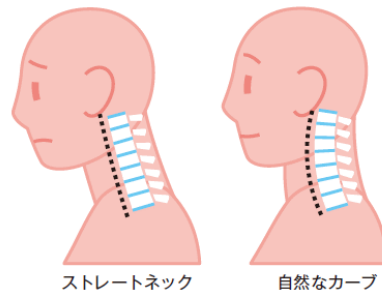


上の図のように、通常の姿勢時に比べ頭部を前方に倒していく毎にその負荷は増え続け、60度うつむいた状態では6倍前後の負荷が首の筋肉にのしかかっている状態となり、これが肩こりの原因となります。

さらにその影響は肩こりのみに留まらず、首の前方に集中している自律神経組織を圧迫し、頭痛・めまい・吐き気・耳鳴り・体温の低下・血圧の不安定化など、様々な自律神経症状を引き起こします。

さらにこの姿勢が続くと、やがて首の骨の自然な湾曲が失われ、いわゆる「ストレートネック」と言われる骨の並びになってしまいます。

この状態では頭部の重量をうまく支える事が出来ないため、やがて頸椎の椎間板(骨と骨の間のクッション)の変性や、頸椎そのものの変形を招いてしまいます。

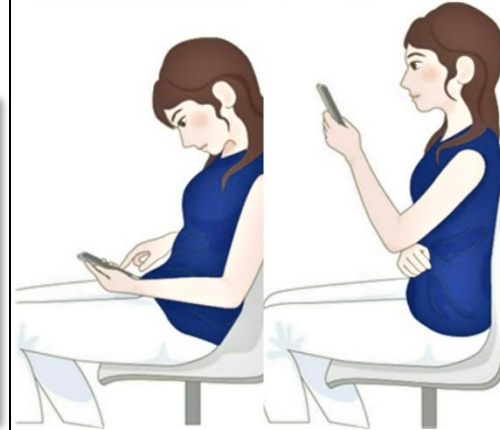


スマートフォン症候群を予防するには？

スマートフォン症候群の予防には、スマホ操作を正しい姿勢で行う事が大事です。スマホを持っていない手をスマホ操作側の胸と肘の間に入れて補助する事により、うつむいた姿勢になりにくくなります。

悪い例

良い例



同様に、バッグや机などの上に肘をついた状態で操作する事でも負担を軽減できます。

そして何より、長時間の使用を避けるため必要最低限の使用に留め、時間潰しでの使用は控えましょう。

スマホ操作以外にも読書や勉強、パソコン作業等でも同様の姿勢になりやすいため、30分~1時間に一度、以下のようなストレッチを行い筋疲労の軽減に努めましょう。

まず両手を後ろに組みます。上体をそらしながら胸を張り、この状態で深呼吸しながら15秒間ほどストレッチを行います。慣れてきたら30秒ほど行くと効果的です。

作業の合間などに行えない場合は、朝晩で計6セットを目安に行うようにしましょう。

それでも、日常の負担による姿勢悪化をご自身だけで改善する事はなかなか難しいと言えます。今回のような症状にお悩みの方には、是非積極的に姿勢矯正のための施術を受けていただきたいと思います。当院は、痛みや不調をきたしている根本原因である姿勢の歪みを矯正する事で、地域の方々を1人でも多く健康にする事を目指しております。

頭痛・肩こり・腰痛など、お体の不調でお困りの際には是非、当院までお気軽にご相談ください。 かぶらぎ整骨院 ☎043-420-8880

