

# かぶらぎ整骨院ニュースレター 第12号 H29年9月

すっかり秋の陽気になり、朝晩少し肌寒く感じる事もありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には十分にご注意ください。

いよいよ、来月は佐倉の秋祭りです。この時期、夕方になるとお囃子の練習の音が聞こえてきます。各町内では、準備や打ち合わせに大忙しではないでしょうか？



私、院長の横川は、今年も麻賀多神社の大神輿渡御に参加させていただきます。若い人たちに負けないよう、頑張りたいと思います！

祭りに伴い、診療時間を一部変更させていただきます。

10/11 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)	16日 (月)
19時半 まで	19時半 まで	12時 まで	12時 まで	休診	午前 休診

10月17日(火)より通常通りの診療時間となります。上記以外の水曜日・土曜日は、13時までの診療時間です。よろしくお願いたします。



## \*寄せ植えをつくりました\*

入口前に飾る寄せ植えを一鉢ずつ二人でそれぞれ作りました。どちらの寄せ植えが人気あるのか投票受付中です！

お花が好きな患者様には、早速チェックを入れていただいたり、アドバイスをいただいたりしております。当院にお越しの際は、ぜひ寄せ植えもご覧ください。

涼しくなったので夏の間、綺麗に咲いてくれたお花たちの剪定や植え替えを少しずつ行っていきたいと思います。



## 低糖質麺が選べるラーメン店「麺屋 ぱんどら」

佐倉市鎚木町にある「麺屋ぱんどら」さんでは、通常のラーメン・つけ麺に+100円で、麺を自家製の「低糖質麺」にすることができます。

一般的な生麺100gあたりの糖質量が約60gのところ、こちらの低糖質麺の100gあたりの糖質量は、なんと約15g!と、75%の糖質がカットされています。糖質を気にせず、お腹いっぱいラーメンを食べたい!という方には大変嬉しいサービスです!

こちらの低糖質麺、原料はふすま粉(小麦皮)と大豆粉から作られており、これらにはタンパク質、脂肪、食物繊維、鉄・カリウムなどのミネラル、ビタミンが豊富に含まれているため、単に糖質オフだけでなく栄養価でも優れているのがポイントです。

具材も山盛り野菜・チャーシュー・味タマゴなど、具沢山で食べごたえがあり、栄養面・満腹感ともにしっかり得られるのが嬉しいです。

食感は、やや硬い細麺で歯ごたえがクセになり、つけ麺・ラーメンともにスープとの相性も良く、味の面でも大変満足できる一品です。

豚ばらつけ麺(味噌・辛味噌) 炒め野菜つけ麺(味噌・塩) 各¥880-  
らーめん(味噌・塩・辛味噌・醤油) 各¥780-  
※らーめん・つけ麺ともに+100円で低糖質麺に変更が可能です。

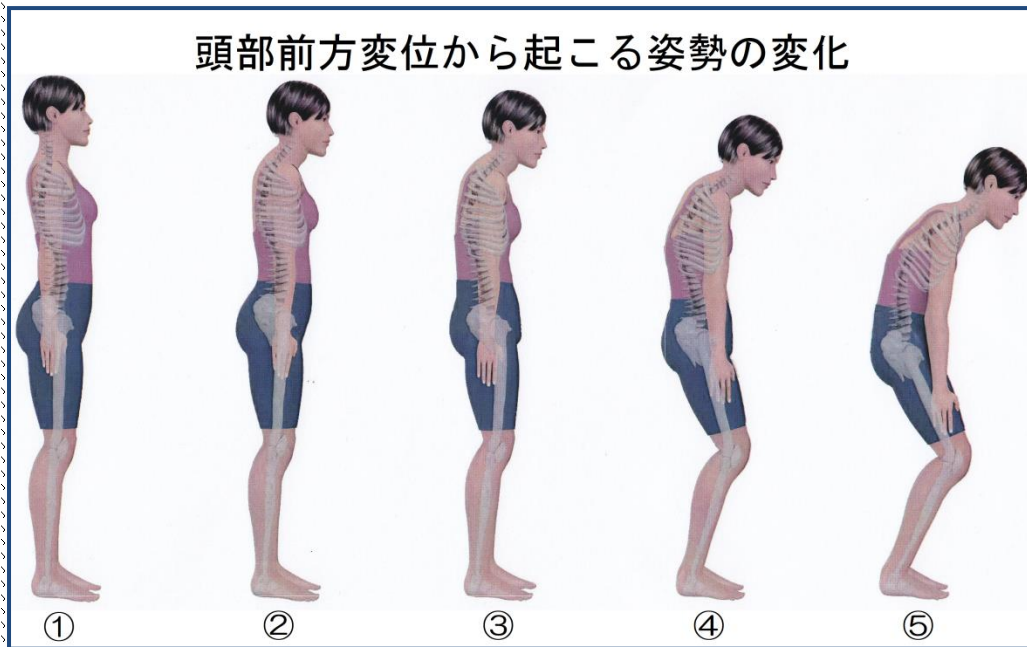


人柄も人気の店主・小松氏は、元ボクサーの爽やかスポーツマンです!

麺屋ぱんどら 佐倉市鎚木町 1-7-21 ☎043-484-7344  
国道296号線沿い 道路を挟んだ店舗向かい側に駐車場あり  
昼 11:00~14:00 夜 18:00~21:30 定休日:木曜日

## 姿勢の変化について

今回は姿勢の変化がどのように進行し、その結果どんな影響を体にと及ぼすのか？という内容をお伝えします。下の図をご覧ください。



①が、「良い姿勢」とされており、負担のかかりにくい姿勢です。

多くの場合、まず初めに頭部の前方変位 (②) から姿勢の変化が現れます。人間の頭部は体重の約8%の重量があり、女性だと約4kg、男性だと約5kgとされています。これが2~3cm前方に移動すると、約2倍の負荷(8~10kg)が、首に加わる状態となります。

この姿勢に耐え切れなくなると、今度は骨盤を前に出し、逆に上半身を後ろに移動させる③の姿勢へと進行してしまいます。

さらに頭部前方変位が進行すると、今度は膝を曲げる事で上半身を後ろに保てなくなり、④⑤の姿勢へと進行してしまいます。

このように姿勢の問題は、放っておくとさらに悪くなっていく、という連鎖的な変化を起こすため、一刻も早い改善が必要となるのです。

## 姿勢変化による健康への影響

一部の筋肉に負荷が増大し、痛みや張り、こりの原因に。

一部の背骨に負荷が増大し、椎間板損傷(ヘルニアなど)や、背骨の神経の出口(椎間孔)が狭くなるなど、神経圧迫などの原因に。

運動神経への影響→筋力低下、精密動作性低下、筋肉がつる、など。

自律神経への影響→頭痛、体温低下、内臓機能低下、血圧異常など。

感覚神経への影響→しびれ、痛み、熱感、冷感など。

そのほか、様々な不定愁訴の発生率も上がります。

## 姿勢変化の原因

怪我や病気、およびその放置など。

仕事→事務・力仕事・運転などの他、左右非対称作業の繰り返しなど。

スポーツ→過度なトレーニングや、前後および左右対称ではない動作の繰り返し(野球・ゴルフ・テニス・サーフィン・ボクシング・空手などのほか、自転車などの前傾姿勢競技)など。

日常生活→足組み・片側カバン・睡眠不足などのほか、メンタルへのストレスなど。

老化→筋力や骨密度低下など。

日頃から、上記のような体への負担をなるべく減らす工夫を行い、十分な休養と必要な栄養を取り、適度な運動を行う事が大事です。

また、日常生活では「良い姿勢」を意識したり、姿勢改善のエクササイズを行う事も効果的です。

それでもやはり、日々の体への負担で姿勢は変化を起こしてしまうため、最適なケアが必要になります。お身体に不調を感じた際には、姿勢矯正専門の『かぶらぎ整骨院』まで、お気軽にご相談ください。

かぶらぎ整骨院  
KABURAGI BONESETTER'S

かぶらぎ整骨院 検索

佐倉市錦木仲田町 9-11

TEL: 043-420-8880