

# かぶらぎ整骨院ニュースレター

第2号  
H28.年4月

こんにちは！かぶらぎ整骨院 院長の横川賢一です。

もうすぐゴールデンウィークですね。運動や行楽に最適な季節、皆様いかがお過ごしでしょうか？

## \*佐倉朝日健康マラソンに参加しました\*

3月27日（日）に行われた『第35回佐倉朝日健康マラソン』に、市民10キロの部に参加しました。

今回はランニングシューズ選びをしっかりと行い、自分の足にフィットするものを見つけることが出来ました。

また、インソールを使い足元のバランスを整えた状態で運動効率が上がり、快適に走り続ける事ができました。その甲斐あって、目標の1時間以内で完走することが出来ました。今回は練習不足だったので、次回はしっかり練習に取り組んでタイムを縮めたいと思います。



## \*ゴールデンウィーク中の診療日程\*



4/28 (木)	29 (金)	30 (土)	5/1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)
○	休	18時 まで	休	○	18時 まで	休	休

大型連休中は、道路の渋滞や長時間の運転等で交通事故の多発する時期です。お車を運転される際は休憩を適度に取り、車間距離に気を付けるなど十分にお気を付けください。

ただ、どんなに気を付けていても事故に巻き込まれることもあります。突然起こるのが事故です。

万が一交通事故に遭ってしまった場合、当院へご相談ください。

事故後の治療はもちろんの事、保険会社への対応等、お役にたてますよう努めさせていただきます。



## \*佐倉産業まつりに参加します\*

5月14日（土）・15日（日）に佐倉市民体育館で行われる産業まつり『佐倉モノづくり Festa2016』に参加します。

当院で取り扱っているオーダーメイド姿勢矯正インソールのご紹介や、実際に靴に入れての試履き・足の健康チェックなどを行います。

いつまでも健康に歩く為には、足元のバランスが非常に大切です。ご自身の足について一緒に考えてみませんか？

かぶらぎ整骨院は屋外駐車場スペースでの出店となります。ご来場の際は是非お越しください。

日時：5/14（土）・15（日）

午前10時～午後16時

※5月14日（土）は産業まつり参加の為休診とさせていただきます。その為、12日（木）は診療を行います。



## \*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ\*

### ●おつまみにも！豆腐でふわふわナゲット●

《材料》 約30個分

- ・鶏胸肉（挽肉でも） 300g
- ・木綿豆腐 半丁
- ・卵 1個
- ・にんにく 小さじ1
- ・生姜 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・揚げ油 適量

- ① 胸肉を包丁でたたく。またはフードプロセッサーで荒く挽く。
- ② 豆腐は水切り。にんにく、生姜はすりおろす。（チューブでもOK）
- ③ ボールに全ての材料を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 中温に油を熱し、スプーンを使い落していく。フォークの背で軽く押し、揚げ焼きにする。色付くまで触らないのがポイント！
- ⑤ 両面に焼き色がついたら出来上がりです。
- ⑥ お好みでケチャップをつけてどうぞ。

冷凍保存でお弁当にも便利です！ぜひお試しください。



## \*健康は姿勢から\*

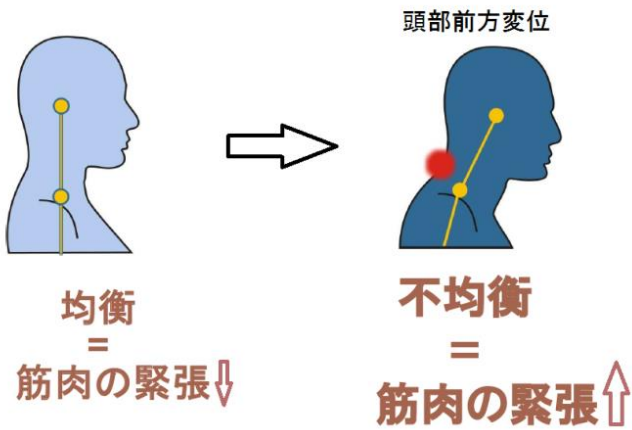
今回のテーマは、体の様々な症状に関係する「姿勢」についてお伝えしていきたいと思います。

姿勢が悪くなると見た目の問題だけでなく、全身の筋肉や骨格、関節に悪影響を及ぼします。

特に、慢性的な腰痛・肩こり・頭痛などの痛みや、繰り返す膝の痛みなどの多くは姿勢に問題があります。



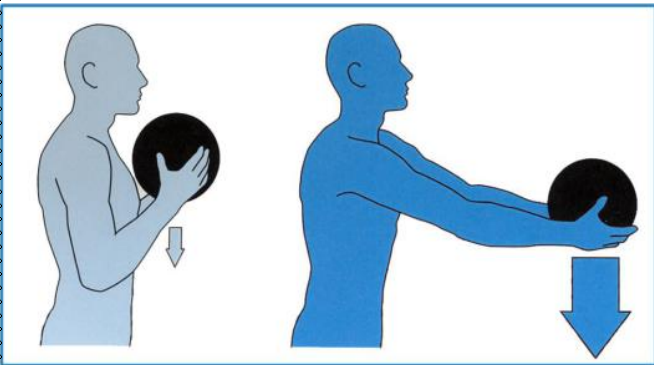
例えば、頭部が前方へ出てしまうと首から背中、腰に至る筋肉で頭



の重さを支えるため、常に筋肉が緊張してしまい肩こりや腰痛の原因になってしまいます。

ボーリングのボールを想像してみてください。体に近い位置で持つ場合と腕を伸ばして持つ場合、後者のほうが負担が大きくなるのをおわかりいただけるかと思います。

特に現代人は、パソコン作業やスマートフォン操作などでこのような姿勢になってしまう方が急増しています。

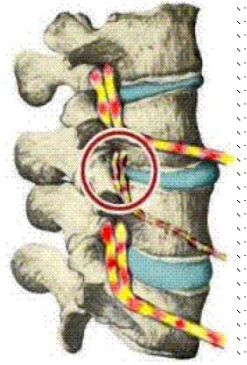


また、姿勢悪化により脊椎から出ている神経が圧迫を受けると様々な神経症状が出てきます。

感覚神経が圧迫されると痛みやしびれが出てしまい、運動神経が圧迫を受けると手や足に力が入らなくなり、自律神経が圧迫されると頭痛・めまい・耳鳴り・体温が36℃未満になるなどの状態になりやすくなります。

実際にはこれらの症状は複合的に起きており、痛み以外にも様々な症状が出現しているのです。

身体の痛みが解消されても姿勢の問題が改善されないかぎり、同じような症状が繰り返されてくるのです。



**痛みは警告、最後に出て最初に消える症状です。**

Q、車のエンジン警告灯が点灯した場合、その警告灯を消す方法は？

①警告ランプを外す ②警告灯の配線を切る ③エンジンを修理する  
答えは③ですね？①と②は人間の体でいうと、痛み止めを飲んでいる状態です。そのまま警告を放っておくと大変な事になるのは、車も人体も一緒です。根本を治さない限り何度でも同じ症状が繰り返されてしまい、最後には壊れてしまいます。

かぶらぎ整骨院ではその場の痛みだけを取る治療ではなく、その痛みを引き起こす根本原因である、姿勢の問題から改善させる事を目指して治療を行っております。一人でも多くの地域の方々の健康に貢献できるよう、これからも頑張ります！

お身体の不調でお困りの際には、是非当院までお越しください！

**かぶらぎ整骨院**  
KABURAGI BONESETTER'S



佐倉市錦木仲田町 9-11  
TEL: 043-420-8880