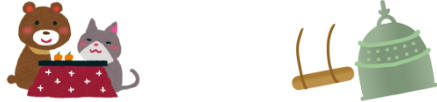


かぶらぎ整骨院ニュースレター 第22号 30年12月

こんにちは！かぶらぎ整骨院 院長の横川です。

今年も残すところ、あとわずかとなりました。寒くなり空気が乾燥するこの時期、インフルエンザが流行り始めます。手洗い・うがいを励行するとともに、マスクを使用するなど感染症予防に努めましょう。

年末年始の診療日程



12/29 (土)	30日 (日)	31日 (月)	1/1 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
13時 まで	休診	休診	休診	休診	休診	通常 診療	19時 半まで

年末は 12/29 (土) 13時までの診療とさせていただきます。年始は 1/4 (金) より通常診療を行います。5日 (土) は診療時間を拡大し、19時半までの診療を行います。

年末年始はご予約が混み合う事が予想されます。ご希望の時間帯がある方は、お早めのご予約をお願いいたします。ご予約はお電話、もしくは受付までお気軽にお問い合わせください。

年末年始の交通事故にお気を付けください



12月は 年間で最も交通事故が多い月になるそうです。暗くなるのが早くなるため気持ち的に焦りを感じてしまったり、年末の慌ただしさの中で運転中の一時停止や目視確認が甘くなってしまう事が原因として考えられています。お車を運転される際には、ぜひ深呼吸を行うなどで落ち着いた気持ちで運転しましょう。

ただし、十分に注意していても交通事故に巻き込まれてしまうという事もあります。万が一、ご自身やお知り合いが交通事故に巻き込まれてしまったら当院までご相談ください。事故による治療はもちろん、事故後のサポートなどもお役に立てるよう努めさせていただきます。

糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●油揚げクルトンのシーザーサラダ●

材料 (大きなお皿一杯)

- ・レタス半玉・トマト 1 個・ブロッコリー 1/2 株・ゆで卵 2 個
- ・油揚げ 1 枚・スライスベーコン適量・粉チーズ適量

《ドレッシング》

- ・マヨネーズ 大さじ4・牛乳 大さじ4・レモン汁 大さじ 1/2
- ・ニンニクチューブ 1cm・粉チーズ 大さじ1・黒コショウ少々

- ① レタスは適当な大きさにちぎる。トマトは角切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。ゆで卵は殻を剥き、カットする。
- ② 油揚げは 1cm 角に切り、アルミホイルの上に広げてトースターで焼く。焦げやすいので、温度調節が可能であれば弱～中に設定し、こまめに様子を見る。カリッとしたら冷ましておく。
- ③ ベーコンを 1cm 幅くらいにカットし、皿の上にキッチンペーパーを敷き重ならないように広げる。その上に 1 枚キッチンペーパーを被せ、ラップをせずに電子レンジ 500~600wで加熱する。パチパチと音が聞こえたら様子を見る。焦げていないようなら、カリカリになる程度に加熱。(焦げやすいので秒単位で加熱する)
- ④ ドレッシングの材料を全て混ぜる。ドレッシングのトロトロ具合は牛乳の量でお好みに調節してください。レモン汁が無い場合はお酢でも代用できます。
- ⑤ 大きなお皿に野菜と卵を盛り付け、油揚げ・ベーコンも乗せる。
- ⑥ ドレッシングをかけ、お好みで粉チーズ・黒こしょうをかける。出来上がり！！

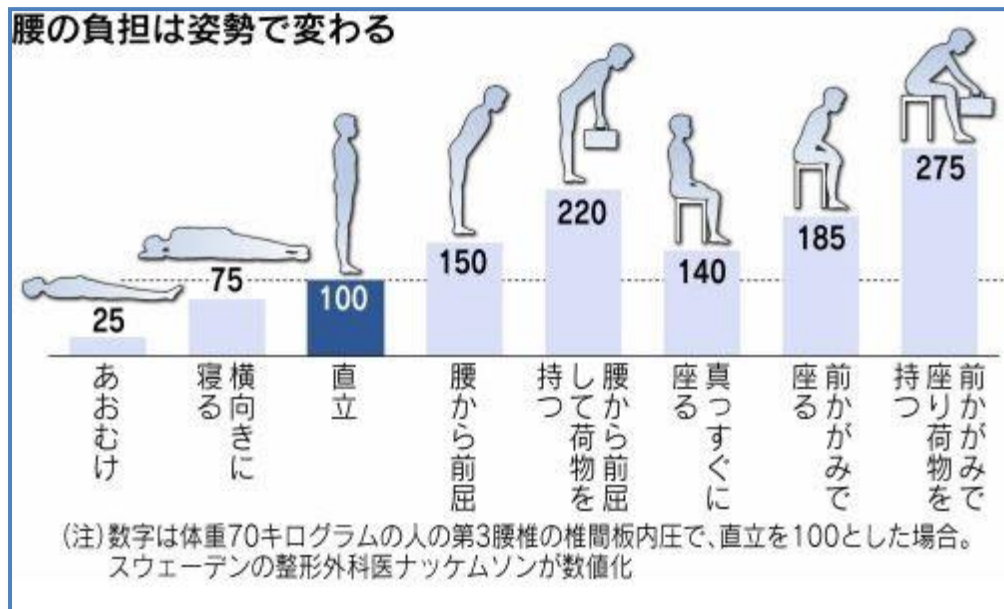
カリカリの油揚げが、とっても美味しいです。娘が大好きなので、我が家では油揚げを 2 枚に増量して作ります。簡単なドレッシングですが、クリスマスパーティーにもオススメです。パプリカを星形にカットして飾ると見た目も華やかになります。是非、お試しください！

・姿勢による腰部への負担

今回は、姿勢による腰部への負担についてお伝えします。

立っている時の腰部への圧力を基準とした際、姿勢の状態や負荷の有無によりその度合いは変化していきます。例えば日常的にただ座っているだけの姿勢でも、実は立っている時に比べ **1.4 倍もの圧力が加わっている状態** となります。

立った状態でも前屈（おじぎ）した状態では **1.5 倍** になり、さらにこの姿勢から荷物を持ち上げようとする **2.2 倍** の圧力が腰部に加わる計算になります。



デスクワークをされる方に特に注意していただきたいのが、**座った姿勢から荷物を持ち上げようとする動作**です。この瞬間にはなんと **2.75 倍もの負荷が腰部に加わる状態** となります。

このように日々の姿勢による負担が腰部、特に背骨の間の椎間板に蓄積し、ある動作がきっかけとなり椎間板を損傷してしまうといった急性腰痛（ギックリ腰）に進行してしまうと考えられています。

・ギックリ腰は慢性疾患の急性症状

逆に数回、あるいは短期間の負荷が加わった程度では椎間板が損傷を受ける可能性は低いとされています。**急性腰痛を起こした事がある方の場合、日常的に腰痛を感じている事が圧倒的に多い**と言われていきます。つまりは **ギックリ腰は慢性疾患の急性症状** であると考えられており、日々の負担により発生してしまった骨格の歪みなどの根本原因を改善させない限りは再発を繰り返してしまいます。

また、そういった原因を放置してしまう事で**腰椎椎間板ヘルニアや脊管狭窄症**など、より重篤な問題へと発展してしまうとも考えられているため、慢性痛や急性症状が比較的軽度である早期のうちに適切な治療を行う必要性が重要であると言えます。

・気をつけたい「猫背姿勢」でのPC作業

長時間のパソコン仕事をされる方に多く見られるのが、頭部を前方に出した「猫背姿勢」での作業です。この姿勢では頭部を支える背部の筋肉はもちろん、背骨が丸くなる事で腰部への負担も増大します。

このような姿勢が習慣になってしまうと、**立った姿勢においても頭部が前方に出ている状態がはっきりと現れてしまいます。**

つまり、**座っている状態においては頭部がより前方に出ている姿勢となっているため、ご自分の作業姿勢に気をつけるとともにモニター位置の改善などで負担の少ない姿勢で仕事を行う事が重要**となります。



ノートパソコンの場合は本体ごと高さを上げる事のできるスタンドが市販されていますので、そのような道具を使う事でディスプレイの位置の最適化を図る事も効果的です。

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市錦木仲田町9-11

TEL: 043-420-8880

佐倉 かぶらぎ整骨院 検索