

芦屋市打出小槌町3-10-101

0797-78-8873

打出小槌整骨院 吉田 茂生



健康という実りを目指して

風薫る新緑の季節。全国各地で田植えのシーズンを迎え、冬のあいだは土色だった田んぼが、生命力あふれる緑色に染まっていきます。植えられた苗は、愛情を込めた手入れによってすくすくと育ち、梅雨や暑い夏を経て秋になると金色に輝く稲穂を実らせませす。

みなさんの身体も田んぼと同じく日々の手入れが大切。私たちは身体の専門家です。身体の痛みでお悩みの方はぜひ一度ご相談ください。「健康」という輝かしい実がなるようお手伝いします。

春は初対面の人との出会いが増えます。お辞儀の前の笑顔はもちろん、顔を上げてからも笑顔を忘れないように。一日数分のスマイルトレーニングで、いつでも最高の笑顔を！

① 風船トレーニング

唇を閉じ、右頬に空気をためて5秒間膨らませる。左頬、鼻の下、口の下にも空気を移動させて同様に。これを3回繰り返す



口まわりの筋肉をストレッチ

② 口角上げトレーニング

軽く歯を噛んだ状態で口を「イー」と開き、ゆっくりと口角を引き上げ、口角がいちばん上がったら5秒間キープ。次に口を「ウー」とゆっくり突き出して5秒間キープ



口まわりの筋肉を鍛える

③ 舌引き上げトレーニング

舌全体が上あごに収まるよう舌を上あごに押しつける。次に口を上下に開いて舌の裏のヒモを十分に伸ばす。そして、舌の位置はそのままで、口を閉じて口角を引き上げ、笑顔を作る



物を飲み込む筋肉を鍛え、あごの下のたるみを取る

★トレーニングは左右のバランスが大切。必ず鏡を見ながら行ってください★

いい笑顔にはまわりを明るく、ハッピーにする力があります。笑顔を作るのは大頬骨筋、頬筋、口輪筋などの顔の筋肉です。これらをバランスよく鍛えることでステキな笑顔に！さらに、物を噛んだり飲み込んだりする働きを高めることもできます。そこで、笑顔作りのトレーニングにトライ！



院長からのお知らせ

仕事中のケガは労災で

お勤めされている方が仕事で、または通勤途中でケガをされたときは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。労災保険は労働者の保護が目的ですので窓口負担はありません。負傷原因を詳しくお話しください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

受付時間のご案内

午前 9:00 ~ 12:00

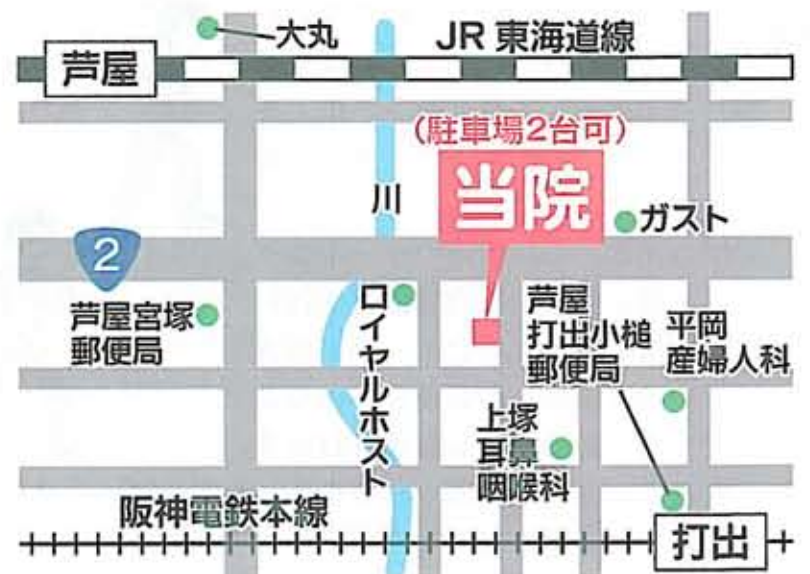
午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	×	○	△
午後	○	×	○	○	○	△	△

【休診日】 火曜日午後、金曜日午前、第2・4日曜日とその前日の土曜日午後

打出小槌整骨院

TEL 0797-78-8873



ご存知ですか？ “ストレートネック”

普段の正しい姿勢とストレッチがストレートネックの予防・解消につながります。痛みが改善されないときはご相談ください。

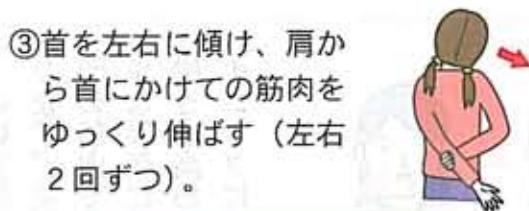
ストレートネックをリセットする

同じ姿勢で座り続けるときには、ストレッチで体を動かしてリセット。

- ①息を吐きながら肩甲骨の間の筋肉を緊張させるように胸をそらす。同時に、首も後ろへ（5回）。



- ②いすに座ったまま両手を上げ、息を吐きながら後ろへそらす（5回）。腰といすの間にタオルをはさむと効果的。



- ③首を左右に傾け、肩から首にかけての筋肉をゆっくり伸ばす（左右2回ずつ）。

1時間に1回を目安に

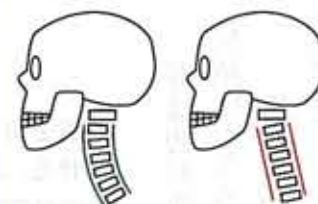
原因は—？

主に猫背。パソコンやスマートフォンの操作などで背中を丸めて首を突き出す姿勢を長時間続けると、首の前側の筋肉が硬くなりカーブが失われてしまいます。

予防するには—？

普段の姿勢、特に座り方に気をつけましょう。いすに座るときは、猫背にならないように深く腰かけ、お尻を背もたれにつけること。足を組まないことも重要です。

ストレートネックとは、本来前方にカーブを描いている首の骨が、文字通り真っすぐになっている状態を指します。ストレートネックになると、頭の重みをバランスよく支えきれず首や背中中の筋肉に負担がかかるため、頭痛や首の痛みなどの症状が出ます。また、ひどくなるとめまいや耳鳴り、吐き気が起こることも。



正常な首のカーブ

ストレートネック

意外と知らない 食事のマナー

結婚式など人前で食事をする機会が増えるこの季節。大事な食事の席でのマナー違反は恥ずかしいもの。周りの人と気持ちよく食事をするためにマナーのおさらいです。

よくある「勘違いマナー」

- ✕ 料理を口元まで運ぶ時に手を食べ物の下に添える。
- 「食べ方が下手だ」とアピールしているようなもの。汁などが落ちそうな時は取り皿や蓋を受け皿にする。
- ✕ 箸置きがない場合は箸を食器の上に置く。
- 料理の上をまたぐという失礼な意味になるので、盆がある場合は左ふちに箸先を置か、箸袋を二つに折って箸置きを作る。

和食

- ✕ コーヒーや紅茶は片手を底に添え両手で飲む。
- カップに手を添えると「ぬるい」というサインになるので片手で飲む。
- ✕ 食事を終えたらナプキンをきれいにたたむ。
- ナプキンをたたむのは「おいしくなかった」というサイン。クシャッと丸めてテーブルに置く。

洋食

食事のマナーを守り、楽しいひとときを過ごしましょう。

中高年だけでなく若い人にも人気の登山。ケガを防ぎ安全に楽しく山を登るには、しっかりと脚力をつけることが大切です。

そこで、登山初心者のための脚力アップの方法を紹介します。

登山初心者のための脚力アップトレーニング法

まず始めたいのは、平地できつめの早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ繰り返す運動。1日5セット以上を目安に定期的に続けると太ももの筋力アップに。

慣れてきたら、坂道ウォーキングを。1日20分以上を週3回程度行います。坂道を歩くことで、脚の筋肉に平地の2倍以上の負荷をかけることができ、心肺機能も鍛えられます。

さらに、立った状態から膝をゆっくり曲げるスクワットで脚力がより強化されます。最初は10回3セットから始めて、15回5セットを目指します。週3回を目安に。

体力に合った計画を立て、新緑の山を楽しんで。

