

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



## 今年も皆さんを精一杯サポートします

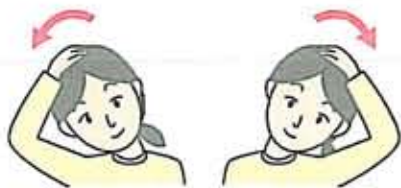
明けましておめでとうございます。今年巳年。巳という漢字は、蛇が冬眠から覚めて地上に出てくる姿を表しているといわれ、「起こる、始まる、定まる」などの意味があります。また、蛇は脱皮する様子から「復活と再生」の象徴とされています。

今年新しいことに挑戦したり、以前やっていたことに再チャレンジするきっかけの年になるといいですね。皆さんにとって**み**のある年となるよう、私たちは精一杯サポートし、皆さんのチャレンジを後押ししていきます。今年もよろしくお祈りします。

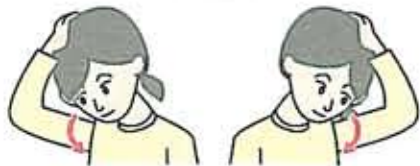
生活習慣の見直しやストレッチでも改善せず、痛みがひどいときには当院にご相談ください。

### ストレッチのやり方

①右手を頭の上に添え、右耳を肩に近づけるようにする。左手は床に向けて伸ばす。左右を変えて同様に。



②右手を頭に添えたまま、鼻を右脇に近づけるように斜め前に倒す。左右を変えて同様に。



それぞれ30秒×3回を朝・夕に

中でも、上の歯と下の歯をくっつけるクセのある人は「歯を離す」と書いたメモを目に付く場所に貼り、気づいた時に息を吐きリラックスするようにしましょう。また、生活習慣を見直すだけでなく、筋肉の血行をよくするストレッチでも痛みの改善につながります。

- このような生活習慣はありませんか？
- ☑ 上の歯と下の歯が常にくっついていて
  - ☑ 知らないうちに歯を食いしばっている
  - ☑ パソコン作業など、猫背であごを突き出すような姿勢を長時間続ける
  - ☑ ほおづえをつく
  - ☑ 寝転がって本やテレビを見る



生活習慣を見直して

あごの痛みを改善

口が開けづらかったり、食事のときにあごに痛みがはじったりすることはありませんか？ あごの痛みは、関節ではなく周りの筋肉に出ていることが多く、筋肉がこり固まって起こります。痛みの原因は、あごの周りの筋肉に負担がかかる生活習慣やクセ。これらを見直すことで痛みを和らげることができます。

## 院長からのお知らせ

### 皆さんの健康のために

昨年は消費増税をはじめ、家計に影響するような負担増のニュースをよく耳にしました。社会保障制度や医療制度がどのように変わろうとも、私たちは皆さんの健康のために、安全な治療を提供することが使命だと考えています。

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

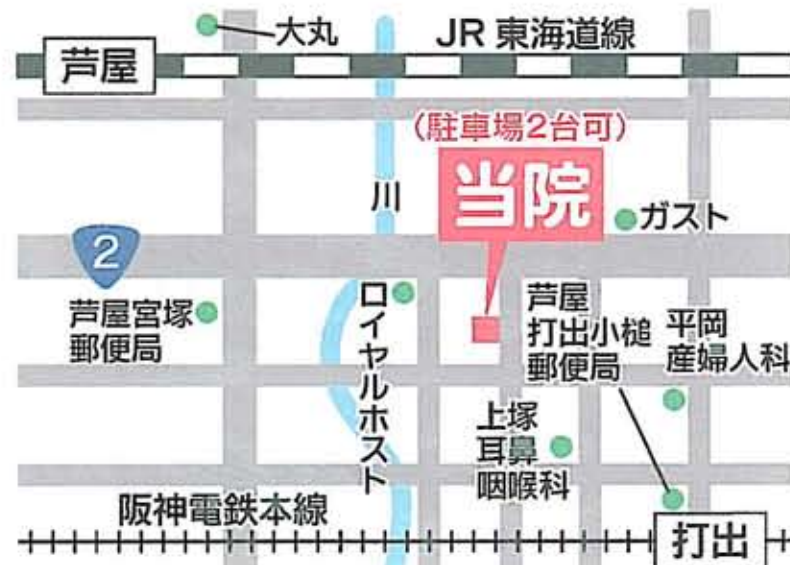
午前 9:00 ~ 12:00  
午後 4:00 ~ 7:00

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

9~15時

【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



# 筋トレして転倒予防



歩き慣れているはずの道や家の中など、思わぬところで転んでしまうことがあります。転倒の原因は足腰の筋力とバランス力の低下です。筋力が落ちると足が上がらず、つまづきやすくなります。またバランス力が下がると、体勢が崩れたときに立て直せずに転んでしまいます。

日頃から足腰の筋力とバランス力をアップさせる簡単な筋トレを行い、転倒を予防しましょう。

## 片足立ち

- ①右手で机につかまり、軽く足を開いて背筋を伸ばす。
- ②左手を腰にあて、右足を身体の前に10cmほど上げ2分間保持。左足も同様に。



1日  
2セット

バランス能力アップ

## エアいす

- ①いすに浅く腰かけ背筋を伸ばし、両手を太ももの上に置く。
- ②姿勢を崩さないようにしてお尻をいすから少し上げ、10~15秒保持。
- ③転ばないように注意して、ゆっくりといすに座る。



1日  
3セット

太ももの筋力アップ

## 後ろ足上げ

- ①背筋を伸ばして立ち、右足を膝を曲げずに後ろへ上げて3秒保持。
- ②ゆっくり足を戻し、5秒休んで左足も同様に。



1日  
4セット

足の後ろとお尻の筋力アップ

転倒によって起こりやすい太もものつけ根の骨折は、高齢の方の場合寝たきりにつながることがあります。今年一年、元気に過ごせるように、筋トレでコツコツ足腰を鍛えておきましょう。

## 料理の名脇役 薬味に注目

料理に少し加えるだけで、食材のうま味を際立たせてくれる「薬味」。

薬味には風味、香り、彩りをアップさせる効果のほか、消化をよくしたり、身体を温めるなどの効能があり、漢方の材料になることからその名前がついたといわれています。



今季節にオススメなのはネギ。特有のおいのもと、アリシンは新陳代謝を高め、胃腸の血流をよくするので、冷えや下痢などを改善させます。

ピリッとした辛みのある大根おろし。すりおろした時にできる辛み成分、イソチオシアネートには殺菌力や消化をよくする働きがあります。また魚料理などの臭みをやわらげてくれます。



スッキリとした香りのユズ。その香り成分、リモネンなどは食欲や疲労を回復させます。

普段の料理にうまく取り入れて、様々な効能や味の変化を楽しみたいですね。

## 耳そうじ

「気持ちがいい」と、耳掃除をよくしていませんか？

いらないものとして取りのぞいている耳あか。実は、殺菌作用や皮膚の保護、虫などの進入を防ぐ働きがあります。また、耳の中の小さな細い毛により、耳あかが外へ運び出されるので、頻繁に耳掃除をする必要はありません。

耳を掃除するのは、耳の中に違和感や閉塞感を感じたとき。小指の爪が入るぐらいまでの入り口付近を、細めの綿棒で優しくなでるように掃除する程度でOKです。

つい耳の奥まで触りたくなりますが、耳あかを奥に押し込めてしまうので注意しましょう。

正しい方法で安全に耳掃除をしてください。

