



マッサージainaの

今月のコラム

❀ 早いもので今年も4月...そして、新しい年度が始まりましたね!!

今年も綺麗な桜が咲きましたね! 毎年開花が早くなっていますが、このコラムが皆様の目に入る頃は、桜の花は“散って”葉桜になっていることでしょう。また、コロナも緩和されて桜の下でブルーシートを広げて楽しそうにお花見をされる方が増えてきたことには少しホッとしております。早く昔の日常に戻りたいものです。❀

ところで、そんな桜ですが、先程は“桜の花”は“散る”と書きましたが、昔から【花の終わり】は以下のように様々な表現されてきたようです! 皆さんはいくつご存知でしょうか?

- ・桜の花の終わりは「散る」
- ・梅の花の終わりは「こぼれる」
- ・菊の花の終わりは「舞う」
- ・牡丹の花の終わりは「崩れる」
- ・椿の花の終わりは「落ちる」

といった具合に、その花によって言葉に違いがあるのも面白いですね。ちなみに、梅雨に見ごろを迎える“紫陽花”は「しがみつくと」言われるのだとか。

こうした言葉の表現を知ると、花を最後まで見届けている日本古来の豊かさと奥深さをしみじみと感ずますね。日本人で良かった~

なんて、花についてパソコンで調べていると...皆さんもご存知のこんな言葉を見つけました。

「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」

こちらは人の美しい所作や振る舞い・姿を花にたとえた言葉ですね。始まりは江戸時代のように、“粋”な表現だと江戸っ子にはウケたようです。

ところで皆さん? コラムを読んでいたたり、本を読んでいたたり、新聞を見ていたり、スマホを見ていたり、パソコンを見ていたり、と日常では自然と下を向いて猫背になることが多いですね。

そんなあなたに今回ご紹介するオススメのツボはこちら!!

『中府 (ちゅうふ)』

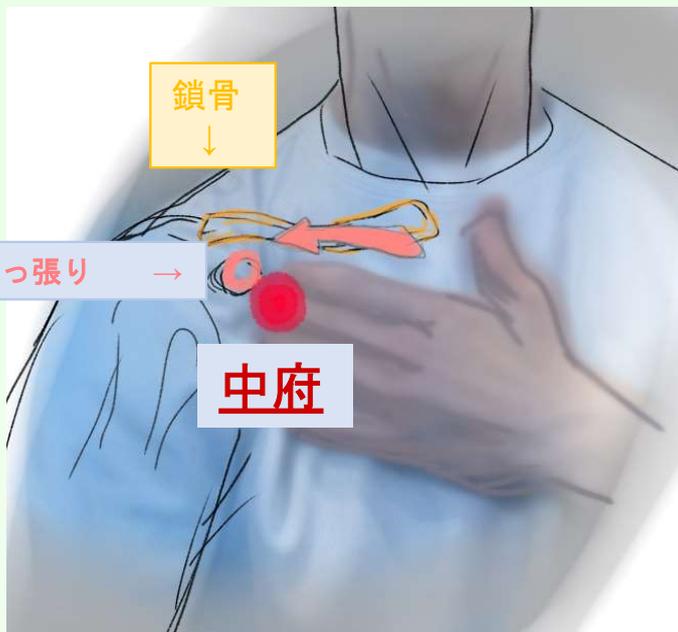
新年度に心機一転、美しい姿勢。胸を開いて猫背改善にも! 『中府』というツボを試してみましょう!

○場所の探し方

- ①鎖骨の下を外側に向かってさすっていくとくぼみむ感じがあり、そのあとに骨の引っ張りにぶつかります。
- ②引っ張りにぶつかったところから、親指の横幅一つ分下がったところが『中府』です。近くには肩を前に引っ張る筋肉があります。指先でジワリ押ししたり、円を描くようにマッサージしたり。筋肉の緊張をほぐして胸を張りやすくしていきましょう。

なんと、猫背は自律神経にも悪影響を及ぼすと言われています。

ツボを押して背筋を伸ばして、ココロもカラダも元気にいきましょう。目指せ!! 芍薬、牡丹、百合の花~



マッサージ無料体験 実施中

主治医より同意書がいただければ、医療保険でのマッサージが可能です



訪問マッサージ課
マッサージaina
TEL 045-642-5723

腰痛を予防するには？



訪問看護リハビリステーション
HOME ホーム

TEL:045-642-5721

40代あたりから多くの人が悩まされる腰痛。その予防のポイントを2つ挙げてみたいと思います（私見）

①股関節・骨盤周囲筋の柔軟性

腰と隣接する股関節の柔軟性はとても重要です。股関節の動きが悪くなると腰を余計に動かすことで動きを補うことがよくあります。しかも、これは無意識で行われます。知らず知らずのうちに腰に負担をかけた状態になっていってしまうわけです。

なので、ストレッチを行い股関節・骨盤周りの筋肉の柔軟性を保てばいいのですが、ここで一つ問題が。**自分でやるのは結構難しい**、ということです。自分でやって逆に痛めた、というのもよくある話。出来れば、最初は専門家にやってもらう方がいいと思います。ある程度柔軟性が改善してきた段階から自分でやるようにすると安全です。自分でやる時は入浴後、体を温めた状態で行うと筋肉を伸ばしやすいです。

②なるべく腰を屈める（曲げる）動作をしない

よく言われていますがこれもとても大事です。腰を屈める動きは腰椎への圧を高め腰痛の一因になります。落としたペンを拾う、のような、ちょっとした時でも**膝を使ってしゃがむ**ように習慣付けたいところです。



ご連絡お待ちしております！

空き状況		月	火	水	木	金
PT	AM	×	×	×	△	×
	PM	×	△	×	×	○
OT	AM	×	×	×	×	×
	PM	△	×	×	×	×
ST	AM	×	×	×	×	×
	PM	×	×	×	×	×
Ns	AM	×	×	×	×	×
	PM	×	△	△	△	△

徒歩でも通える身近なデイサービス！

足腰が弱ってきたなと思ったら機能訓練士と一緒に運動しませんか。トップアスリートも使っている歩行訓練機アルターGを使っての運動も出来ます。送迎付きで気軽に通える3時間の短時間型デイサービスです。



片倉団地入口交差点より徒歩1分
手打ちそば「増田屋さん」の隣！

CHASE CLUB

☎ 045-620-7219

接骨院に行ったつもいで！

疼痛緩和と豊富な運動メニューで認知症予防ができる！！（送迎付き）

疼痛緩和



接骨院
（柔道整復師）



豊富な運動メニューで
認知症予防



送迎付き



CHASE CLUB II

ご利用方法などその他不明な点はいつでもお気軽に連絡ください。お問い合わせお待ちしております！ ☎ 045-620-7225

