7月 グッドフェイス通信

グッドフェイス(株)
横浜市港北区綱島西
2-7-18　B-6
TEL:045-642-5723
FAX:045-717-6034

マッサージaina の 今月のコラム

もう７月…今年もあっという間に半年が経ちましたね。７月になると本格的に暑い日も増えてきましたが皆様は元気でお過ごしでしょうか。夏バテはしていませんかΣ(ﾟ_ﾟ๑)？
今年は7月30日が『土用の丑の日』だそうです。土用の丑の日というと『ウナギ』を思い浮かべる方が多いと思います。もともとは、土用の丑の日に「う」のつくものを食べると病気をしないという風習があり、梅干し、うどん、牛肉（うし）、瓜などを食べていました。でも、今は断然『ウナギ』のイメージが強いですよね！それはなぜでしょうか。
ウナギを食べるようになった習慣の由来は諸説ありますが【平賀源内説】が最も有力でご存じの方も多いのではないでしょうか？江戸時代中期の平賀源内という学者が、夏に売上が伸びないというウナギ屋からの相談を受け『本日丑の日』と張り紙をするよう提案をしたそうです！そこからたちまち、そのウナギ屋が大繁盛し、周りのウナギ屋もこれを真似したことで、この風習が現代まで続くようになったみたいですよ。実際に、ウナギはビタミンA・B群を豊富に含み、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待されていますｩ(’ω’)ｯ
でも、ここで衝撃の事実！！！！実は、ウナギの旬は【晩秋から初冬】にかけてです。魚は冬のほうが脂がのってて美味しいと感じませんか？ウナギも一緒です。夏は味が落ちると言われています。というか…味が落ちます（苦笑）！！だから、売れなかったのですね。。。
夏の土用の丑の日くらいしか、ウナギを食べないな…という方！！ウナギって、本当はもっと美味しいんですよ(*´∀`)♪一度、旬の【晩秋から初冬】のウナギを食べてみてください。頬っぺたが落ちるほど、ホント、本当に美味しいんです♫私もウナギが大好きなので、ウナギと聞いたら涎が溢れ…香りを嗅いだら腹も鳴る。しかし、こうも暑いと食欲がわかない。好きなものは、お腹の調子を整えてから、最高の状態で食べたい！！！
そんな流れで、今回は美味しくウナギ（好きなもの）を食べられるように【お腹の調子を整えるツボ】をご紹介します！！

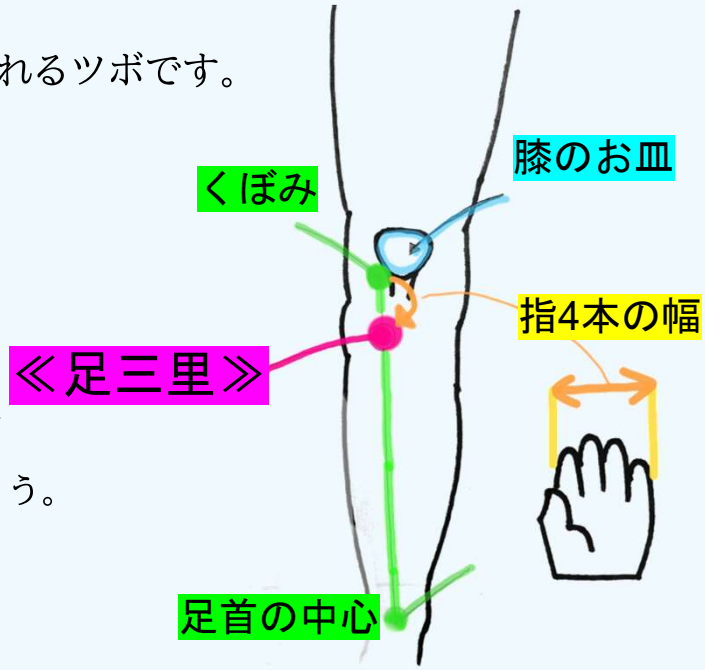
◎足三里（あしさんり・あしのさんり）

胃腸の不調や、足の不調の改善に用いられるツボです。

・場所は、膝の少し下の方にあります。
膝のお皿の下で少し外側のくぼみから
足首に向かって指4本（横幅）の長さ分
下がっていったところです。

・軽めの力で押してみましょう。
何回か、押して・放してをゆっくり繰り返すと
刺激された感覚が少し残ると思います。
痛くならないように間をあけて試してみましょう。

・膝があまり曲げられない方は、椅子に座って
手を伸ばすと触りやすいかと思います。



「奥の細道」からは、松尾芭蕉も足三里にお灸をしていたことがうかがえる記載が残っています。155日間・2400kmもの旅と考えると、お腹も脚も丈夫じゃないといけませんからね。この夏、快腸健脚で暑さも乗り越えていきましょう。

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
TEL045-642-5723

自分に合った運動をしよう！

訪問看護リハビリステーション
HOME ホーム
TEL:045-642-5721

運動をする時に一つのポイントとなるのが、どの程度の負荷の運動をするか？です。それに関して運動時のポイントを３つ挙げてみたいと思います（私見）

①負荷を強くし過ぎない

運動時に大事なのは**目的としている筋肉を使う**ことですが、これが意外と難しい。というのは、弱いところを無意識の内にかばって運動を遂行しようとするからです。負荷が強いとこれが強く出てしまうので、一生懸命やっているつもりでもあまり効果の上がらない運動を繰り返すことになってしまいます。

②運動の種類を変えてみる

①と関連していることですが…。「もっと歩けるようになりたい」という想いから歩く練習を頑張る、のはよくあることですが、**その手前の立ち上がる練習を繰り返し行うことで、結果的に楽に歩くことが出来るようになることもあります。**少し軽めの運動をしっかり行う方が良いことも多いのです。

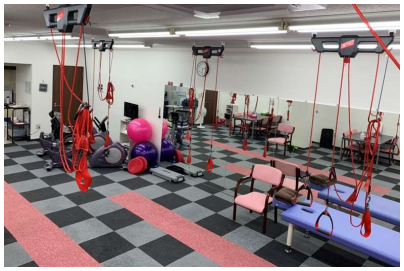
③痛い時はやめる、痛くなったらやめる

どこかの関節が痛いと、その痛いところをかばって運動をすることになるので休みましょう。

自分に合ったリハビリが出来るデイサービス！

レッドコードで運動しましょう！

身体に余計な負担をかけずに柔軟性・バランス機能向上や筋力増強が望めます。生活に必要不可欠な基本動作の改善を図ります。レッドコードを腕に掛けて運動を行うので、トレーニング中の転倒の心配はありません。



姿勢改善　筋力・体幹向上　安心・安全

CHASE CLUB 日吉
☎ 045-620-9057

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理学療法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りで！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

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！

CHASE CLUB Ⅱ
☎ 045-620-7225