

こんにちは、えいらく台整骨院 院長のおがわです。

9月になって急に涼しくなりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

日本の美しい四季は、4人の女神がつかさどっているといわれています。春は佐保姫、夏は筒姫、秋は竜田姫、冬は打つ田姫。この中で一番気まぐれなのは秋の竜田姫かもしれません。長引く残暑を横目になかなか現れなかったり、ようやく来たと思ったらすぐに引っ込んでしまったり……。ちょっぴり小悪魔な秋の姫、今年のご機嫌が気になるところです。それでは今月も健康情報満載でお届けします。



えいらく台整骨院 掲示板



えいらく台整骨院は感染症対策の一つとして**予約優先制**となりました。来院される時は、お電話などにて予約をお取りいただきますようお願いいたします。予約無しでも対応できますが、予約の方を優先させていただきますので、場合によってはお待ちいただく事があります。

日常にさらっと追加！ダイエット小技集

ダイエットをする理由は様々ですが、「何が何でも絶対に痩せるぞ〜！」と頑張れる人はごくわずか。痩せたいなあ〜と考えてはいるものの、「キツイ食事制限や新しい運動をしてまではちょっと・・・」と思ってしまう人の方が多いのではないのでしょうか。その気持ちよ〜く分かります。だってやっぱり忙しいし、好きなものを食べたいですもの（笑）！

そこで効果はゆっくりだけれども、簡単で取り入れやすく、負担にならないダイエット術をピックアップして参りました。どれかやってみようかなあと思って頂ければ幸いです。

◇**バランスボールを椅子にする**・・・座るときはバランスボールの上で骨盤を起こし正しい姿勢を。体幹が鍛えられます。

◇**麻ひもダイエット**・・・お腹をへこませ、くびれ部分に麻ひもを巻く。女優の釈由美子さんがやっていることで有名ですね。力を抜くとチクチクするので、自然とお腹に意識が向きます。普通の紐やりボンでも。

◇**エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を使う**

◇**毎日2分だけ筋トレをする**・・・おススメはスクワット、プランク、足上げ腹筋です。

◇**車は入り口から一番遠くの駐車スペースに止める**・・・歩く距離を伸ばします。

◇**持ち物や買い物袋をダンベル代わりに**・・・移動中荷物をダンベルの要領でゆっくり上下させます。両手均等に行いましょう。

◇**テレビは立って観る**

◇**移動手段はなるべく徒歩**・・・大腿で歩けるとなお良し。

気になるものはありましたか？ 今回のキーワードは「無理せず、しかし継続は力なり」です。ぜひお試しくくださいね。

肩こりには、このツボを

「ああ、なんだか肩が重いなあ・・・」と感じたら、一度作業を止めて、レッツ・ツボ押しタイム！！

今回ご紹介するのは、肩こりにおすすめの「曲池(きょくち)」。肘を曲げた時、外側にできるくぼみの部分にあるツボです。

曲げた手の反対側の手で、肘をつかむようにして親指をツボに当て、ゆっくり押していきます。各10回程度で、深く呼吸しながら行ってください。

このツボには自律神経を整えたり、頭や肩・首周辺の滞りを改善する効果があります。肩こり以外にも、上半身のダルさや眼精疲労に効果アリです。

簡単レシピ

麩レンチトースト



<材料>

- 車麩・・・40g
- バター・・・20g
- ◇卵・・・1個
- ◇牛乳・・・150cc
- ◇砂糖・・・大2

<つくり方>

1. 車麩を30分程お湯につけ、柔らかくする
2. ◇を混ぜ、そこにしっかりと水気をしぼった麩を30分以上つける
3. バターを溶かしたフライパンで両面焼いて完成です！

*前日に②までやっておくと翌朝カンタンに食べられます☆

<このレシピの効果>

麩は植物性たんぱく質が豊富で、脂質はごくわずか！高たんぱく低カロリーなダイエット向き食材なのです。他にもナトリウムやカリウム、カルシウム、亜鉛など、ミネラルが豊富です。

◆おわりに◆

9月は夏の疲れによって自律神経のバランスが崩れがちです。心や身体に疲れを感じた時には、ひと息ついて気分転換をしましょう。おへそから指3本下にある丹田を意識して深い呼吸をすることで、心が落ち着き、体にはエネルギーが湧いてきます。腹式呼吸とも似ていますが、丹田呼吸法は息を吸い込み、下腹部にぐぐっと力をこめてからゆっくりと息を吐きだします。新鮮な酸素を取り込めるだけでなく、下腹部の筋肉を使うため便秘解消の手助けもしてくれるんですよ♪

クロスワード

1	A	2D		C
3	4		5	6
7	B		8	
		9		

答

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのヒント

- 【タテ1】 360°
- 【タテ2】 クラッカーの超定番商品
- 【タテ4】 元気がない人。〇〇がない
- 【タテ5】 〇〇〇ほいさ♪掛け声。
- 【タテ6】 楽器で演奏する音楽。⇄声楽

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 ピアス穴がなくてもOK。耳の装飾品
- 【ヨコ3】 座れるので人気。路線のスタート地点
- 【ヨコ7】 snow
- 【ヨコ8】 「梅」の読み方。ヒント：木
- 【ヨコ9】 作家人生最期の作品

お知らせ

- ・9月20日・23日は祝日のため、お休みとなります。
- ・当店はご予約優先です。