



ちょっと一息

癒し&元気しんぶん

発行：まえはま接骨院 加古郡稲美町六分一 1181-87 TEL 079-496-6006

感謝

えーっ！！！！

ぬくぬくのクリスマスにポカポカのお正月 暖冬だと思っていたら突然の大寒波！！

めっちゃめちゃ寒いやん！！ 水道管破裂したわー！ お花が枯れてもたー！

皆さんは大丈夫でしたか？

とはいえ、もう2月・・・春はもうそこまで来ています。

おっと！卒業式が近づいているわ！ダイエットしなきゃ！！



『旬を食べよう』

原産地はヨーロッパ地中海付近

旬は11月～3月のブロッコリーは栄養バランスがよい野菜の優等生

ブロッコリーのビタミンCはレモンより多く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

カロテンも豊富でビタミンCの効力も加わってガンの予防にも効果があるとされています。

また、インスリン効果を高めるクロムという成分も含んでいるので糖尿病の人にもおすすめです。

ブロッコリーのカロテンは、油と一緒に食べると吸収率がグーンとアップ↑↑

ドレッシングやマヨネーズをかけるなど、少量の油をプラスして食べましょう。



『5本指ソックスのススメ』

数年前ブームになった5本指ソックスを最近復活させました！！

5本指ソックスには

- ・足のムレ抑制
- ・冷え性の改善
- ・外反母趾予防
- ・肩こりの緩和 などの効果があります。



人は歩行する時、足の指、土踏まず、踵がクッションになり、腰や膝などに与える衝撃を緩和させています。

足指のバランスが悪くなると、歩き方も不安定になり、その状態が続くと体に負担がかかり、膝や腰などに痛みが生じます。5本指ソックスをはくことにより5本の指にバランスよく力が加わり

正しい姿勢を保つことができます。

指1本ずつにかわいいプリントのあるものや、ハイソックスやもこもこソックス、タイツもあります。

今年はいまはま接骨院でも5本指ソックスを推進していこうと思います。

2月日曜診療のお知らせ

14日・28日 午前診療です。

平日はお仕事で来られない方や、クラブの練習などでの急なケガにぜひ、ご利用下さい。

♥ 14日はバレンタインデー！ ♥

大切な人へ

マッサージのプレゼントはいかがですか？

メディカルマッサージ 3,000円～

♥ 予約受付中です！ ♥

ひろみ先生とラインで繋がりませんか？

臨時休診や振替診療の連絡や時間外診療、急患の連絡、普段のご予約にも便利です！

その他、応急処置や健康相談にもご利用いただけます。

お気軽にご登録ください！！

ひろみ先生の「LINE」QRコード



Facebook やっています！

いいね！お願いします。

「まえはま接骨院」QRコード



まえはま接骨院

(電話予約)079-496-6006

交通事故(自賠責)の取り扱いできます！

～Nさんに教えてもらったゆず大根～

大根と昆布とゆずの皮を干切りにして、あとは三杯酢に一晩漬けるだけ！
Nさんは、冷蔵庫に残ってたらっきょ酢を使ったそうですが、私は同じく残り物のべんり酢を使いました^^



昆布のとろみとゆずの香りがめっちゃいい感じ！
酢の物って夏だけの物って気がしていたけど、たまにはさっぱりと箸休めにもいいですね！
我が家ではそれ以来、冷蔵庫にゆず大根が常備されています。

マイブーム！

先日、中くらいのかわいい土鍋を買いました。
週末の鍋物の日だけが土鍋の出番になりがちですが、土鍋は、水分が飛びにくく、
熱が鍋全体からじんわりやわらかく伝わるので、煮物や蒸し物にうってつけなんだそうです。
食卓にそのままドーンと出せば素敵な食器としても使えるし、なんといっても料理が冷めにくく、
余熱でじんわり味がしみ込んでいくのもいいところです。
今、私、完全にハマっています。
今なら土鍋もホームセンターなどのセール対象でお安くなっていますし、
みなさんもぜひ土鍋 cooking してみてください



四股（シコ）で腰のまわりを鍛えよう！

相撲のシコ踏みは高齢者でも実践できる手軽なトレーニングです。
最近「シコトレ」としても人気を集めています。
シコを踏むことで「腸腰筋」という上半身と下半身を結ぶ股関節のまわりの
筋肉が鍛えられ、姿勢が改善されるため、肩こりや腰痛の予防にもなると言われています。
また、基礎代謝量もアップし、お腹も引き締まるのでダイエット効果もあります。
シコ踏みというと、足を高く上げたポーズが思い浮かびますが、実際には高く上げる必要はありません。
股関節まわりの筋肉と腹筋を意識しながら、体幹を使って足をあげます。
シコ踏みが難しい人は、まずは基本姿勢である「腰割り」をマスターしましょう。
腰割りの正しい方法は当院でも指導しています。



私たちが指導する柔道塾「稲美創武館」でのお話です。
昨年春に入門した時は、開脚しても膝は曲がり、
前屈も前に手を付くのがやっとの状態でした…。
それが…!!!!!!
毎日毎日欠かさず柔軟をやり続けた成果がこれです。
コツコツが一番強い！
コツコツやれば必ずできる！を身をもって証明してくれました。
たかが柔軟 されど柔軟…
どんなことでも、
やり続けるヤツが一番強い！



卒業生の倉見潤(神戸国際大附2年)が
1月23日に行われた近畿高校新人大会 100kg以下級で優勝しました！
11月の選手権予選では悔しい思いをしているので、
今回の優勝は本当にうれしかったです。
これからしっかり気持ちを引き締めて、
最後の夏に向かって頑張りたいと思います。
(写真左から福井優駿、倉見潤共に教え子)



柔道塾「稲美創武館」入門者を募集しています。(こっこつがんばる子を育てます。)

道場：加古郡稲美町野寺 36-3 TEL：079-496-6006 (まえはま接骨院)

稽古日：月・水・土 18時30分～21時 (試合前日など、変更有り)

※稽古の見学は随時受け付けています！

「稲美創武館 facebook」

