



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 TEL079-496-6006

感謝

朝晩はずいぶん涼しくなり、虫の声も楽しめるようになりました。
秋は過しやすくなる反面、夏の疲れも出やすい季節です。
今一度、自分の体の声に耳を傾けながら、徐々に体調を整えていきましょう!!



「冷え腸」を温めて、脱・夏バテ!

猛暑が続いた今年の夏・・・

9月になっても夏バテの症状に悩まされたり、体調がすぐれない人は、
実は「腸の冷え」が原因かもしれません。

特に夏の終わりの腸は、冷たいものとりすぎや冷房で冷えが蓄積している可能性が
大きいと言えます。

おなかをさわると腸が冷えてかたくなっていたり、疲れやだるさといった夏バテの症状がでている人は、
腸を外からもんで血流をよくすることで、腸自体が温まってやわらかくなり、
夏バテやその他の症状の改善が期待できます。



もう一つ!! オススメなのが1日1杯の味噌汁!

味噌汁に含まれる塩分は、水分の取りすぎや発汗で不足した塩分を補給し、野菜や海草などの具を入れること
で、不足しがちなビタミンやミネラルを補ってくれます。

ダラダラと暑さが続く残暑も、栄養価いっぱいの味噌汁で冷えた胃を温め、夏の疲れから脱出しましょう!!



～肩甲骨と股関節のストレッチのススメ!～

首、肩、腰のコリや痛み、下半身のだるさや関節痛は放っておくと、慢性化しやすくなります。
原因はがんばり過ぎ!

デスクワークなど前かがみの無理な姿勢が続くと、肩甲骨が広がったり、股関節に捻れが
できて周りの筋肉が引っばられたまま、がんばり続けます。その症状がいつものことにな
ると、筋肉が固くなり血行不良に!! そこに老廃物や疲労物質が溜まって痛みが生じるよ
うになります。首や肩、腰などに違和感や不具合を感じたら、早めに肩甲骨と股関節のス
トレッチをして、しなやかな筋肉をキープしましょう!

ストレッチの方法は当院でも指導しています!!



～頭の体操～

「幸」という字に直線を2本足して別の漢字を作ってください!

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!