

やまぐちカイロ通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～
内臓クラニアル、筋肉反射療法で目標へ向かうあなたの
背中を優しくサポート!!

ご予約は084(963)8135まで

2016年
5月号

▶特集 股関節かたまっていますか?

PICK UP TITLE

相撲の力士が股割りしたり、野球のイチローが股関節ストレッチを欠かさなかったり・・・日頃あまり意識することがないかもしれませんが、股関節はとても大切な関節です。股関節は上半身と下半身をつなぐ中心にある人体で最も大きな関節であり、ここが歪んでいると体全体の歪みにもつながります。また股関節は是非柔らかくしてほしい部位でもあります。というも股関節を柔らかくするメリットは、①(特に下半身の)血液循環の流れがよくなる②怪我の予防③姿勢が良くなる④脚やX脚の改善・・・と様々なにより股関節が固いと下半身が太りやすくなるんですから、怖い話です。というわけで、まず皆さんの股関節をチェックしてみましょう。足の裏を合わせて座り、膝を開くとどこまで床に近づけられますか?足を伸ばして床に座り前屈しながら足首を持てますか?これらのチェックは一部のものですが、これで股関節が固いと思ったら是非ストレッチを行ってください。股関節ストレッチも色々ありますが、代表的なものは、足の裏を合わせて胡坐のように座り、合わせた足を股関節に近づけます。出来る人はそのまま上半身を前に倒し前屈するとよいでしょう。勿論無理はせず、痛み持ちいいところで止めてくださいね。もう一つは、足を肩幅より大きく開き腰を深く落とします。膝を90度上げた状態のまま重心を左右に何度もずらしてみましょう。いかがですか?少しは股関節がほぐれてきましたか?股関節やその周辺の筋肉の固さは体全身に影響を与えます。ストレッチをして若々しい体を維持しましょう。



▶ごあいさつ

GREETING

運動やスポーツをする前に皆さん準備をしていますか?私も長年スポーツをしてきましたが、ものすごく大事なことを忘れがちというかおろそかにしてしまいました。それは準備(ストレッチや体操)。しかしやみくもにただストレッチをすればいいのではなくそのスポーツに必要な筋肉を使っているイメージ、実際にそのスポーツをしているイメージを持ってストレッチや体操をするべきなのです。体をストレッチしながらイメージをするとパフォーマンスも上がりなおかつケガをしにくくなります。「やらないよりやった方がいい」とよく言う方がいますが「私かな?」それは準備になりません必要なことはやらないといけません。「すみません、全て自分に言い聞かせています…」スポーツに限らず、ダイエットの成功や健康体をイメージして準備をしましょう。よい結果が出るはずですよ。

▶5月、6月の予定

5月

5月24日 内臓クラニアル勉強会
5月28日 BBAビルディング・ブロック・アクトイビティセミナーin 広島
5月毎週日曜日が休みです。

6月

6月8日 禅カウンセリングセミナー
6月28日 内臓クラニアル勉強会の予定
6月毎週日曜日が休み

▶ G,W どこに行けば…



恐怖のG,W いったい何処へ連れて行けばいいのかわかりません…そういえばうちの次男坊テレビや映画が好きなのでドラマの撮影場所に行ってみようと思いをかけると反応がうすい(;∀;)強引に連れていってみると次男坊はドラマ「流星ワゴン」のシーンをしっかり覚えていたのでかなり興奮していました。調子に乗った私は次の日大和ミュージアムへ連れて行くと映画を見ていなかった子供はテンション下がりがっぼなし。分かりにくいですが写真の顔を見れば一目瞭然(;∀;)

▶ おすすめレシピ

★そらまめとイカの塩炒め

1. イカ(300g)は隠し包丁を入れ一口大に切り、酒(大1)塩(小1/3)片栗粉(大1)で下味をつける。
2. ねぎ(1本)は1cmのツツ切り、しょうが・にんにく(各1/2かけ)はみじん切りにする。
3. そら豆(2カップ)はさやから出し、塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、薄皮をむく。
4. フライパンにサラダ油(大1)を中火で熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たらイカ・ねぎを入れ、イカの色が変わるまで炒める。
5. 「4」のフライパンに水(1/2カップ)鶏がらスープ(大1/2)酒(大2)砂糖(小1)塩(小1/2)を加えて煮立ったら2~3分煮て、仕上げにそら豆を加えさつと炒める。



そらまめは植物性タンパク質の他に、ビタミンB1・B2だけでなくミネラルも豊富に含まれます。

▶ 今月のプチ情報 ☆新茶

INFORMATION

5月といえば新茶のシーズンです。そもそも、お茶の葉の収穫(茶摘み)は年に4回。それぞれ、4月末~5月末が一番茶、6月末~7月頭が二番茶、7月末~8月頭が三番茶、9月末~10月初めが四番茶と呼ばれ、一番茶がいわゆる「新茶」になります。そして最も美味しいと言われているのも、この一番茶。なぜなら、一番茶は冬の間ずっと栄養を蓄えて春の芽生えと共に成長する新芽ですから、旨味のもとになるテアニンが最も多く含まれているんです。ちなみに、緑茶の栄養成分として最も有名なのがカテキン。カテキンはビタミンEの10倍、ビタミンCの80倍の抗酸化作用を持つと言われ、生活習慣病やがん予防も期待できるためとても体に良い飲み物なんですね。カテキンは二煎目までは十分含まれていますので是非二煎目も飲んでみてください。尚、緑茶を淹れる時は70~80度のお湯を使うこと。くれぐれも熱湯を注がないで下さね。さあ、美味しい新茶を飲みませんか？



編集後記…

5月の終わりごろにはスーパーに梅の実が出回り始めます。こういうの、本当に季節を感じますよね。そして、色んなものに加えられるのも梅の特徴。梅干し、梅酒、梅サワー、梅シロップ、梅ジャムなどなど…お好みで色々楽しめますが、こうやって梅の実を使って梅干しなどを作ることを昔から「梅仕事」と呼ぶんです。なんか素敵ですよ。梅は仕込む前に丁寧な下処理が必要な果実で、結構手間はかかりますがそんな所もまさに「梅仕事」といった感じ。なんとなく心が豊かになる気がします。梅の実の香りも爽やかで良い香りです。梅にはクエン酸やリンゴ酸が含まれ疲労回復の効果も期待できます。買った梅干しや梅酒も美味しいですが、丁寧に梅仕事して愛情いっぱいMY「梅〇〇」を作ってみませんか。

【発行】

家族と健康を
考える施術院!

山口カイロプラクティック院
福山市神辺町道上1365-6

ご予約は 084-963-8135 まで