



## 「健康」に向かって真っすぐに

調和の取れた花の見た目からギリシャ語で「美しい」と名付けられたコスモス。南米の高原で咲いていたものがスペインを経て、明治時代の初めに日本に入って以来、秋の風物詩としてすっかりおなじみです。高原に咲く花ということもあって、太陽に向かって真っすぐ伸びていきますが、日当たりが悪いと茎が曲がって見栄えが悪くなるそう。

私たちも「皆さんの健康」へと真っすぐ導けるよう努力しています。体に痛みがあるときは一度、当院へご相談ください。



## 肩首の痛みの予防に 鍛えておきたい筋肉とは？

肩甲骨を支えている背中の菱形筋（りょうけいきん）と脇の下の前鋸筋（ぜんきょきん）は弱くなりやすく、関節が不安定になると肩の痛みの原因になります。

また、首を支えている筋肉に負担がかかり、首の痛みにもつながります。

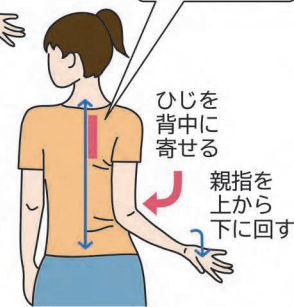
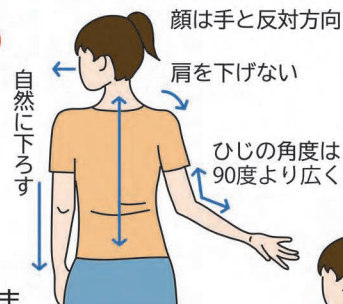
スマホの使用やテレワークが増えた今こそ、しっかり鍛えておきましょう。

### 菱形筋トレーニング

①足を肩幅に開いて立ち、右ひじを外側に軽く曲げて、手のひらを後ろに向ける。

②体は正面に向けたまま、顔を左に向ける。ひじを背中に寄せるようにして後ろに引く。10秒キープ。  
※背骨と肩甲骨の間のお肉がギューツとつぶされていくようなイメージで。

③反対側も同様に。



### 前鋸筋トレーニング



①脇を締めて右ひじを曲げ、手のひらを正面に向けパーに開く。  
②ひじを持ち上げるようにして、腕を高く上げていく。  
③②の手にもう片方の手をのせて動きを止める。両手が全力で押し合ったまま10秒キープ。  
※脇の下に力が入るように。  
④反対側も同様に。

## 受付時間のご案内

午前 8:00 ~ 12:30  
午後 15:30 ~ 20:30

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	×	○	○	▲

▲完全予約制

【休み】水曜日午後  
日曜日・祝日



ながしま鍼灸整骨院  
TEL 0745-47-1038

## 猫背&骨盤矯正

猫背矯正（巻き肩矯正） ¥3,000

長時間のデスクワークやスマホをさわるが多い方に。

骨盤矯正 ¥2,500

座っている時に無意識に脚を組んでしまう方に。

産後骨盤矯正 ¥2,000

産後の体型を妊娠前の体型に戻したい方に。

## 美顔鍼

SILVERコース ¥3,500

初めての方や、お手軽に始めたい方に。

GOLDコース ¥5,000

リフトアップ、ホウレイ線、シワ改善に。1番人気のコースです。

PLATINAコース ¥7,500

お顔にGOLDコースの美顔鍼+お体の美容に関するツボに鍼灸。

## 院長からのお知らせ

患者さんと  
保険制度のために

●当院では患者さんと保険制度を守るため、受領委任の規定を順守しています。

●上記受領委任の規定により、領収書を発行しています。ご不明な点があればお問合せください。

初めての来院時と月初めには  
保険証をご提示ください

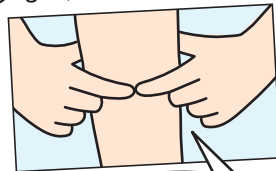
# もしかしてフレイル? 今すぐフレイルチェック



加齢とともに心身がおとろえた状態になることを意味し、健康な状態と要介護状態の中間「フレイル」。介護予防はフレイル予防からといっても過言ではありません。まずは自分がフレイルなのかどうかをチェックしてみましょう。

## <指輪っかテスト>

両手の親指と人差し指で大きな輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。輪っかにすき間ができるようなら筋肉量が少なくなっています。



すき間ができたなら  
要注意!!

## <チェックリスト>

- 1日3食食べていない
- この半年で「さきいか」「たくあん」くらいの固さのものを噛み切れなくなった
- お茶や汁物でむせることが増えてきた
- この半年で2~3kg以上体重が減った
- ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- 以前に比べて歩くスピードが遅くなってきた
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるとされる
- 今日が何月何日かわからないときがある
- 週に1回以上外出していない
- 普段から人付き合いがほとんどない

「はい」と答えた数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。

フレイルはまだ回復・改善できる状態です。運動の方法など身体のプロである当院にご相談ください。

# ごま



古くから健康に良いことから薬用で使われてきた「ごま」。日本では縄文時代から使われており、奈良時代にはごま油が作られていたそうです。

## ○ごまの栄養

ごまといえば、健康食品でもおなじみの「セサミン」。セサミンは動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールが増えるのを防ぎ、強い抗酸化作用で肝機能を高めます。他にもビタミンE、B1、B2、カルシウム、鉄、マグネシウムが豊富です。

## ○ごまの種類

白、黒、金と色によって種類が分けられています。

- ・白……油脂成分が多く甘みが濃い
- ・黒……鉄やカルシウムが多くしっかりした味わい
- ・金……香り高く独特の深い味わい

それぞれ特徴はありますが、栄養価は大きく変わらないそうです。

小粒で栄養価も高いごま。カロリーも高いので食べ過ぎには要注意です。