



# ニコニコ☆だより



2008年11月 第8号

## 懐の大きな…?!

朝晩がめっきり冷え込み、もうすぐ寒い寒い冬がやってきますね。

冬と夏、あなたはどちらが好きですか？  
どっちの季節にも、良いところがたくさんありますが、どちらか1つを選ぶとしたら、私は夏が好きですね(^\_^)

体は動き易いし、気持ちもノビノビとして、開放感がありますよね。

それに引き替え冬は、体が固くなりますし、気持ちもなんとなく、引きこもり易くなってしまいます。

でも、めげずに頑張ります！！

いつも“ニコニコ☆だより”を読んで頂いてありがとうございますm(\_\_\_\_)m

たくさん感想をお寄せ頂いたり、中にはファイルに綴じて、大切に保管してくださったりして、大変嬉しく思っています。感謝です。

さて、今回のお便りは、私が感じたことを2つほどお伝えします。

1つ目は、先日あるパーティーの挨拶の中でこんな話がありました。

『最近の子供達を見ていると、挨拶が出来ない子が多くなっている。

日本古来の、武士道の精神が忘れられているのではないか・・・これから小学校の授業の中で、柔道を教えていくように活動していきたい』と・・・私も柔道は初段をもっていますが、柔道に限らず“道”と付くもの、書道・剣道・茶道・弓道などを、小さい時期にやっておくことは、大変良いことだと思います。『礼に始まり礼に終わる』社会の中で生きていくうえで、大変重要なこ

とであり、基本的なことだと思います。子供達だけでなく、私たち大人も気をつけなければいけないことですね。

2つ目は、テレビを観ていたとき、全日本女子バレーボールの柳本監督が、選手時代に技術的には全く劣っていないのに、なかなか試合に出してもらえないときがあり『なぜだろう?』と思い悩んでいた時、ライバルの1つの大きな動きに気付いたそうです。

それは・・・『同僚がミスをした時、それを相手のせいとせず、自分のミスの様に立ち振舞う事』それが、ライバルとの大きな違いだったそうです。

私だったら間違いなく、柳本監督の様に相手のミス指摘してしまうと思うのですが、あなたはどうか？

もっともっと、懐の大きな人間にならねば！頑張ります(^\_^)

## ～お知らせ～

当院のホームページが、新たにリニューアルいたしました\(^o^)/

“ニコニコ☆だより”ではお伝えしきれないいろいろな情報や話題を掲載しています。是非ご覧ください。

ホームページアドレス↓↓

<http://hoshi-seikotuin.jp/>

それでは、次号もお楽しみに！！

発行元

健康体力増進研究所

宇都宮市江曾島町1425-11

電話 028-645-2400

ほし整骨院内

# ぎっくり腰 危険な瞬間ランキング～！

ぎっくり腰は「急性腰痛」とも言われ、突然起こる腰痛のことを言います。

年を取ってから、老化現象として起こる症状と思われるがちなのですが、腰に負担をかけてきた若い人にも、注意が必要です。

特に何も考えず、何気なく動作や姿勢をとった瞬間に、襲ってくる激痛。

その瞬間は、頭の中が「？」というマークでいっぱいになってしまふという人もいます。くらい、一瞬の出来事です。

今回は、ぎっくり腰になりやすい瞬間の、ランキング上位4位までをご紹介します。

このランキングは、ついつい無意識のうちに行ってしまう生活の中で「ぎっくり腰」になった！とよく聞く場面。

これらの動作を参考に、ぎっくり腰にご注意くださいね。

## 第4位 ポ～っとした寝覚めにぎっくり腰

「寝坊！？」と思って、急に起き上がろうとした場合、また、布団の中で伸びをしようとした瞬間です。

寝具の状態にもよりますが腰が弱い人はとくに、朝は筋肉が硬くなりやすいので起き上がるときも、気をつけなくてはなりません。

布団の中で少し腰をストレッチして、ゴロゴロした後 ゆっくり起き上がると、比較的腰は安全なのです。



の負荷が増強されるため、洗顔の姿勢は危険度UP！

まっすぐに立った姿勢から、20度程おじぎをするだけで、腰には立った姿勢の50%以上の負担がかかります。

少し面倒かもしれませんが、洗顔の時に、片足を踏み台に乗せて前にかがむと、腰への負担が軽減されます。

## 第3位 くしゃみでぎっくり腰



連日、腰がなんとなく不調だったり、違和感がある人にとって、まさにくしゃみをした瞬間、激痛が走ります。

上半身が大きく動いてしまうような、大きなくしゃみの場合に痛みやすいので、体が揺れないようにしましょう。

くしゃみは、一瞬にして、かなりの力がお腹に入り、腰の椎間板を痛めてしまうかもしれません。くしゃみ一つにも注意が必要です。

## 第2位 洗面所でぎっくり腰

朝、顔を洗おうとした時が危ない！

朝は、筋肉の血流が悪くなっている場合があり、それに加え、おじぎの姿勢によって腰へ

## 第1位 荷物を持ち上げぎっくり腰

最も多く耳にするぎっくり腰の瞬間は「物を持ち上げようとしたらギクっときました！」

というケースです。持ち上げるものは、カバン、ビールケース、脚立、イス、子供

(物ではありませんが)、珍しい例では、便座のフタを持ち上げて開けようとした瞬間

など様々で、必ずしも重くて大きいものを持ち上げる場合に痛めるとはいえませんが、

ぎっくり腰には、姿勢が大きく関わっていることがお分かりいただけたと思います。

腰に負担のかかる姿勢をとった瞬間におこる腰痛は、今まで腰へどれだけ疲労を蓄積してきたかの表れと言えるかもしれません。

ぎっくり腰は、腰のことを忘れた頃に、ふい討ちでやって来ます。油断は禁物です！



## TVを観ているその姿勢・・・NGです！

TVを観ている姿勢って、意外と意識しないものですが「楽だ！」と思っている姿勢が、体に悪影響を及ぼしていることがあります。

### 《こんな姿勢にご注意を！！》

- ☆肘を突く⇒猫背になり、腹筋が緩みます。
- ☆頬杖をつく⇒顔が歪みます。
- ☆いつも同じ席に座って見る⇒正しくない姿勢が習慣化し、背骨や骨盤が歪みます。
- ☆ぺちゃんこ座り⇒骨盤が開きます。
- ☆横座り⇒骨盤の高さが変わります。
- ☆あぐら⇒骨盤がねじれます。
- ☆ながら食べ⇒食べる量が定まらず、ついつい食べすぎて、太ってしまう恐れが！

あなたのTVを見る姿勢は大丈夫ですか？

## TVを見ながら 簡単エクササイズ！



TVを見ながら簡単にできてしまうので、思い出した時に、即実践してみましょう！！

### 【畳に座って観る場合】

■V字バランス：両脚を持ち上げ、ヒップを中心に、背中と太ももが「V」字になるようにします。V字を保つことを心がけて30秒静止します・・・腹筋の強化！

### 【イスに座って観る場合】

■骨盤ストレッチ：両足の間（もも）に、クッションを挟みます。思いっきり両足に力を入れて、クッションを挟みます。10秒キープします・・・骨盤の歪みを整える！

## むやみについたらどう？ 体の不思議！

### お酒を飲むと、なぜ楽しくなる？

アルコールを飲んで楽しい気分になる理由は、脳内で楽しさや心地良さといった感情を生み出す「ドーパミン」という神経伝達物質の分泌が、促されるためなんです。

ドーパミンは、何か興味のあることをしているときなど「楽しい」と感じるときに分泌される脳内物質なんです。アルコールによっても分泌が促されるんです。

さらにアルコールは、気持ちを抑えたり、その働きを鈍らせたりのしてしまうので気分は、どんどん盛り上がっていき一方。

しかし、飲酒は、脳のことを考えても適量を守ることが大切。

二日酔いにならないよう、ほどほど！



### 関節の“ポキポキ”って何の音？

指や首を曲げたりしたときに『ポキポキ』という音が鳴ったりして、ちょっととした爽快感を感じることはありませんか？

実は、このポキポキ音は、関節全体を包み込んでいる「関節包」の内部で衝撃波が発生して、音が出ているのです。

関節包の内部には「骨液」という液体があり、関節の収縮により、関節包内部の状態変化によって、骨液の気泡が消滅する際、気泡音が衝撃波となって、骨や筋肉などを振動させポキポキと音が鳴るのです。

### むやみに首の関節は鳴らさない！

肩や首に違和感があるからと言って、自分で自分の首を振って、関節を鳴らすのはとても危険です。

首の骨には、脳につながる神経や動脈があり、激しく首を振ることで、損傷を与える可能性もあります。

くれぐれもご注意ください！



# 脳トレにチャレンジ！！

脳が活発に働く温度をご存知ですか？

勉強や暗記など、最適な室温温度は5℃！  
暖房により、室内の温度が暖まり、21℃以上になると、いくら努力をしても、覚えたことが、なかなか頭に入りにくくなっていくのだとか・・・。

昔から「頭寒足熱」といわれ、健康にもよいとされています。

これから益々寒くなってきますが、今年の冬は「頭寒足熱」を意識して、脳の健康、体の健康を保ちましょう(^\_^)

それでは、脳トレスタートです！

## 問題PART1「計算・漢字ドリル」

- 1)  $7-4+2-5=$
- 2) お互いに「あくしゅ」をする。
- 3)  $10-4\div 2=$
- 4) 「かぜ」をひきやすい体質。
- 5)  $8\times 4\times 25=$
- 6) 先行きが「ふとうめい」である。
- 7)  $40-20\div 10=$
- 8) 「じしん」に備える。
- 9)  $0.3+0.2\times 0.3=$
- 10) 「ささい」なことに動揺する。

### 解答欄

1)	2)	3)	4)	5)
6)	7)	8)	9)	10)

## 問題PART2「調味料クイズ」

Q. 醤油の「薄口」と「濃口」は、どちらの方が塩分が多いでしょう？

- a. 薄口                      b. 濃口

### PART1 計算・漢字ドリルの正解

- 1) 0                      2) 握手                      3) 8                      4) 風邪                      5) 800  
6) 不透明                      7) 38                      8) 地震                      9) 0.36                      10) 些細

### PART2 健康3択クイズの正解

正解 b      解説：料理に多く使われる醤油ですが「薄口」と「濃口」の違いは？

まずは、色が違いますね。そして、性質についても対照的な違いがあるのです。

濃口は動物性食品によく合うのに対し、薄口は植物性食品に合うという点も違います。

さらに、濃口醤油は特有のよい香りが強いのに対して、薄口醤油は香りが弱く、あっさりとした旨味が特徴です。

濃口醤油は、その昔、魚の生臭さを消し、醤油特有の風味を魚につけるために、発達してきたものです。

それでは、次号もお楽しみに！！