



☆ほし整骨院だより☆

発行/ほし整骨院 〒321-0102 栃木県宇都宮市江曾島町1425-11

ホームページアドレス <http://www.hoshi-seikotsuin.jp>

TEL・FAX028-645-2400 メールアドレス g72hhs@yahoo.co.jp

—謹賀新年—

新年あけましておめでとうございます。院長の星です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
平成29年の幕開けとなりましたが、皆さんはどのような新年を迎えられたでしょうか？ 私は、家族との時間をゆっくりと過ごし、一年の英気を養い心身共にリフレッシュの予定でいます（この原稿を書いているのは、12月21日です）

昔のお正月といえば、街中がひっそりと静まり返り歩いても誰とも会わない。逆に出歩いている方が珍しい。そんな記憶がありますが、現代は大きく様変わりしていますね。コンビニが登場したのもありますが、スーパー・デパート・飲食店等初売りの名の元に元旦から営業しています。どこか区切りが無く、ゆとりが無いままにだらだらと過ぎてゆく。そんな気がしてなりません。世の中の競争が激しくなっているのでしょうか？昔の方が良かった！そんな出来事も多々ありますね。

昨年私は一つの話と出会いました。「人間万事塞翁が馬」。これは、元プロ野球選手松井秀喜選手が書いた本の中に書かれていた内容で、高校生の時にお父さんから送られ、以後松井選手は座右の銘としてきたものです。この故事には、「何が幸いで、何が災いか表面的な現象だけではわからない」「人生の禍福は転々として予測できない」という意味があります。

良い事があっても何時までも続かない。悪い事が有っても何時までも続かない。いつも平常な気持ちでいる事が大切と受け止めています。人間は往々にして、良い事が有れば浮かれてしまい、悪い事が有れば落ち込んでしまいがちです。良い事が有ったら気持ちを引き締める。悪い事が有ったら気持ちを切り替える。

私も「人間万事塞翁が馬」を座右の銘として、平常な気持ちで今年一年を過ごして行きたいと考えています。睦月（1月）に入ると、日を追うごとに寒さが増していきます。身体を冷やす事は万病の元とも言われる位に冷えは天敵です。上手に冷えと付き合い、寒い睦月を乗り切ってください。頑張りましょう！

院長 星英康世

お悩み解消！簡単エクササイズ

“肩こり”を予防・改善するエクササイズ

冬は寒さから肩の周りに力が入り、肩がこりやすい季節です。肩や首まわりの筋肉をストレッチして、肩こりを予防・改善させましょう。



やり方①



まず、イスに座って、顔と体を正面に向けます。両手を組んで後頭部へ当てたら、鼻からゆっくりと空気を吸い込みます。この時、背中が丸まらないように注意してください。

やり方②



次に、息を口からゆっくりと吐きながら顔を下へ向けます。両手の重みで首の後ろを伸ばすイメージで伸ばしてください。この時、無理に手で押さえたり、反動をつけないように注意しましょう。①②を3～5回ほど繰り返します。痛みや不快感が出た場合は中止して下さい。