



☆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・FAX 028-645-2400

メールアドレス g72hhs@yahoo.co.jp

こんにちは。ほし整骨院院長の星です。春の気配が漂う今日この頃ですが、皆さん！体調崩さず元気にお過ごしですか？春と言えば、気候も温かくなり梅の花を先頭に菜の花・そして早い処では桜の花の開花も伝えられる季節です。しかし、花粉症をお持ちの方にとってはとっても嫌な季節がやってまいりましたね。私もここ数年は、毎年お決まりのようにくしゃみ・鼻水・目の痒み等の症状で悩まされます。今年も、流行りに乗って反応しています。辛い時です。

さて、3月の大きなイベントは3月3日のひな祭り。女の子のお祭りですね。元気で幸せに大きく育つ事を願う。雛人形は、身体を守ってくれるお守りと伝えられています。当院の玄関にも毎年雛人形(お内裏さま・お雛さま)を飾ります。この雛人形は、妻のお守りです。今から40数年前におじいちゃん・おばあちゃんが買ってくれたものです。毎年飾ってから、雛人形の顔を眺めていると、妻が生まれた初節句に、じいちゃん・ばあちゃんは沢山の愛情を込めて届けてくれたんだろうな～と勝手な思いを描きながら心が和む時を過ごしています。

そして我が家にも、娘の雛人形が飾られます。娘が生まれた時の私は30歳。鈍感で人形の美しさなど考えた事など無かった私ですが、ここ数年は違います。娘の成長を願いながら飾るのを楽しみにしています。年を取った証拠なんですよね！かたずける時は、早からず・遅からず。父親の心境を垣間見えています。

3月は確定申告があり、年度の切り替えの準備、先祖を敬う春の彼岸、そして学生(子供達)にとっては卒業と言う別れの季節でもあり慌ただしく毎日が過ぎて行きます。当院の院内ミュージックもこの時期は「卒業」をイメージさせる音楽が流れてきます。私達の年代では、先ずは海援隊の「贈る言葉」・松任谷由美の「卒業写真」・そして尾崎豊の「卒業」・・・昔の青春時代を思い出します。今の時代は、GReeeeNの「遥か」・EXILEの「道」・Kiroroの「Best Friend」などなどでしょうか！何時の時も音楽は良いですね！何歳になっても心に響くものがあります！

慌ただしく過ぎ行くこの時期ですが、時にはコーヒーを片手にのんびりと、好きな音楽を聴きながら、ブレイクするのも良き時間の過ごし方ではないでしょうか！皆さん如何ですか！

それでは、3月号ほし整骨院だより。最後まで読んで下さい。

お悩み解消！簡単エクササイズ

“背骨の柔軟性”を取り戻すストレッチ

今回は、姿勢が良くなり疲労回復にも役立つ、背骨の柔軟性を取り戻すストレッチをご紹介します。

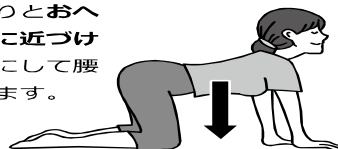


やり方①

まず、肩の真下に手を置き膝を90度にして、四つんばいになります。

やり方②

この状態で息を吸います。つづいて息を吐きながらゆっくりとおへそを床に近づけるようにして腰を沈めます。



やり方③

②の状態でも再び息を吸います。つづいて息を吐きながらゆっくりとおへそを床から遠ざけるように動かし、背中を伸ばしましょう。②～③を5回繰り返してください。

