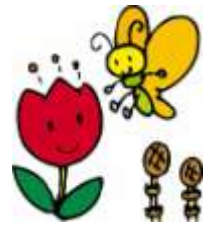




# ニコニコ☆だより



第 2 号

## 誰よりも・・・！？

ゴールデンウィークもアッという間に終わってしまいました。

早いですね・・・もう、1年の3分の1が過ぎてしまったんですね。

学生時代から20才代の頃は、時間のたつのが遅いと感じていましたが、この頃は一日一日がとても早く感じて仕方ありません！

それだけ年を取った証拠でしょうね(>\_<)

前回の創刊号には、多くの方から励ましのお言葉をいただきました。

本当にありがとうございます。

これからも、ガンバリますので、ご意見ご提案などありましたら、ぜひお聞かせ下さい。

今回は、わたくし院長、星英康世のプロフィールをご紹介します。



### 《生年月日》

昭和42年4月15日  
壬生町に生まれ、本年  
41才になりました。

### 《血液型》O型

### 《趣味》ゴルフ

日曜大工・野菜作り  
今年、自宅の近くに畑  
を借り、家庭菜園を始  
めました。

じゃがいも・ねぎ・なす・枝豆・ピーマン  
トマト・インゲン豆をまきました。

最近は、休みなると畑に出掛け、芽が出て伸びていく野菜の姿を見て楽しんでいます。

《経歴》地元壬生町の小・中学校、県立高校を卒業後、迷うことなく今の仕事の基礎とな

る専門学校に進学しました。

小学3年生から野球をはじめ、高校進学時には甲子園を目指し、宇都宮商業高校に入学したのですが、数ヶ月後に肩を壊してしまい、ボールが投げられない日々が、長く続いてしまいました。

あの時は、ほんと～に辛かった！！

毎日、毎日走るだけの練習でしたから！！

でも、あの時の経験が、今にいかされていることは間違いありません。

誰よりも、ケガ・痛みのある患者さんの気持は分かります。

柔整の免許取得後、地元壬生町や東京で修行を積み、29才の時に「ほし整骨院」を開院しました。

26才の時に知り合った妻と、2年間の交際の後、28才で結婚しました。

この時、妻は看護師をしていましたが、私の開院の気持に賛同してくれて、妻と二人、新たな船出となったのです。

今でも開院時のことは、つい先日のことのように鮮明に覚えています。

現在の家族構成は私、妻、小学5年生の娘、5才の息子、約1才の犬。

4人家族プラス1匹で、楽しい毎日を送っています(^\_^)

これからも、新しいことにどんどんチャレンジし、ガンバっていかこうと思っています！

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

## 頑張り過ぎずに5月病を乗り切ろう！！



5月は、ぽかぽか暖かい陽気になり、過ごしやすい時期ですね。ところが、この時期になると、肩こりや首スジの張り、頭がボ～っとしてスッキリしないなど、体調を崩してしまうケースが増える傾向にあります。この、スッキリしない期間をなんとか快適に過ごしたいものですね。

肩こりや頭痛、倦怠感もあり何もやる気が起きない状態であっても、簡単に仕事を休むわけにはいかない場合が、ほとんどだと思います。この時、体が思うように動かないことで、イライラしたり、仕事がかどらず、自分自身を責めたりしがちです。

現状だけを見て思い詰めてしまうと、自信をなくしてしまい、さらに体調が悪くなる可能



性があり、真面目な人ほど「もっと頑張らなくちゃ！」と、自分に厳しく接する傾向があります。

この頑張り、今の時期には逆効果になってしまうかもしれません。

この時期は、自分に厳しくせず決して焦らず、心身の疲労を今以上にためないようにすることが大切です。

自分ではたいしたことは無いと思っていたことでも、体を緊張させ、肩こりを誘発させるケースもありますが、自分ではストレスは無い！としているため、ストレス解消や早目の肩こり予防にも、対処が遅れてしまいます。

体調や肩こりなど、気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

## 復活の兆しあり！！アタマジラミにご用心。

戦後の不衛生な時代のものだったイメージのあるアタマジラミ！

現代のアタマジラミの駆除方法を知って、正しく対処しましょう。

アタマジラミは、プールや風呂で感染すると思われがちですが、水を介して他人に感染することは殆どありません。

それよりもバスタオル、ヘアブラシの共有により感染するケースが多いとされています。

さらにアタマジラミは頭が接触した時に感染し



やすいため、じゃれあって遊ぶことの多い幼稚園児や小学生など、子供の間での感染率が高いのも特徴です。

### 【アタマジラミの特徴】

「手で簡単に取れない」「子供が頭をかゆそうに掻きむしる」「小さな虫のようなものが見える」・・・この場合、駆除効果のあるシャンプーやパウダーを使用します。



これらは成虫を駆除し、卵を殺せても、卵の殻までは取り除けないので、目の細かい「すきぐし」で丁寧にすきとり、それでも取れない場合はその毛を切り取るしかありません。

「今どきシラミなんて・・・」と他人ごとのように思わず、子供の頭に白いフケのようなものが見られ、ひんぱんに頭を掻くようであれば、アタマジラミを疑ってくださいね。

## 心配なことは、やっぱり腰とひざ！？

新緑のまぶしい季節。休日は緑に囲まれて、のんびり過ごすことは日頃のストレスから解放され、リラックス効果を得られるという意味で、とてもオススメです。



ただ不安を感じるのは車や電車で遠出をする  
と、腰が痛くなる人が多い人、そして、いつもより、多く歩くと（散歩程度でも）ひざの調子が悪くなる人ですね。

移動での乗り物では、どうしても限られたスペースで、じっと座るか立つかの姿勢で過ごさなくてはなりません。

すると腰がだんだん重いような痛いような、到着が待ち遠しい状態になります。

自覚症状がなくとも、腰の調子が悪い人は、ひざを安定させる筋肉の働きも低下していることがあり、少し長く歩いただけでも、ひざに違和感が出たり痛んだりします。

### 現地に到着するまでに、 できることは？



乗り物に乗って、どのくらいの時間で腰の調子が悪くなるかは、その日のコンディションにもよるかもしれません。

調子が良いようでも、油断をせず、少しでも筋肉の血行を良くしておきましょう。

### 車の運転する人の“プチ体操”

車を運転する場合は、なるべくこまめに休憩をとり、車から一度降りて、脱力しながら体を捻ったり足をブラブラさせるなどして、滞った血流を改善させましょう。

注意点は、急激に体を動かして、ぎっくり腰にならないように！

売店やトイレまで多少距離があるようでしたら、大股で歩いて腰やお尻周辺を動かしましょう。

### 車の運転はしない人、

### 電車で座っている人の“プチ体操”

車の助手席、後部シートに座っている、電車で座っている場合は、足のつま先を上下にゆっくり動かしましょう。

また、足首を回したりしながら、ひざからの筋肉に刺激を入れましょう。

（つま先を下に向けるときは、カカトが持ち上がるように）

その後・・・

「お腹をへこませて、3秒キープ後に脱力」を3～5セット行い、腰の辺りが伸びるような姿勢をつくりましょう。

### 到着後に気をつけることは？

いつもとは違う空気や景色をそんぶんに楽しんで、リフレッシュしましょう。

しかし、場所によっては、冷え込むこともあるため、必ず肩、腰、ひざをカバー

できる衣類を用意することを忘れずに！！



普段運動不足で久々に歩くという人では、少し歩いただけでも、筋肉疲労を起こすことがあります。

休憩の際はふくらはぎや太もも横の筋肉をほぐしたり、お尻の筋肉を指圧したりして、疲れをためないようにしましょう。

