

てごころ

昼夜の気温差がありますので体調を崩さないように気を付けましょう。
さて、今回のてごころは姿勢についてのお話、予防方法やストレッチをご紹介します。

正しい姿勢は保っていますか？ いつの間にか猫背の姿勢になっていませんか？

姿勢が悪くなると円背になり、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。
腹部が圧迫されることで、胃腸の機能障害や食道裂孔ヘルニア、逆流性食道炎を引き起こします。
逆流性食道炎は誤嚥の原因にもなり、そこから肺炎などの肺疾患が生じることもあります。
また、姿勢が悪いことで身体のバランス能力が低下し、転倒しやすくなります。

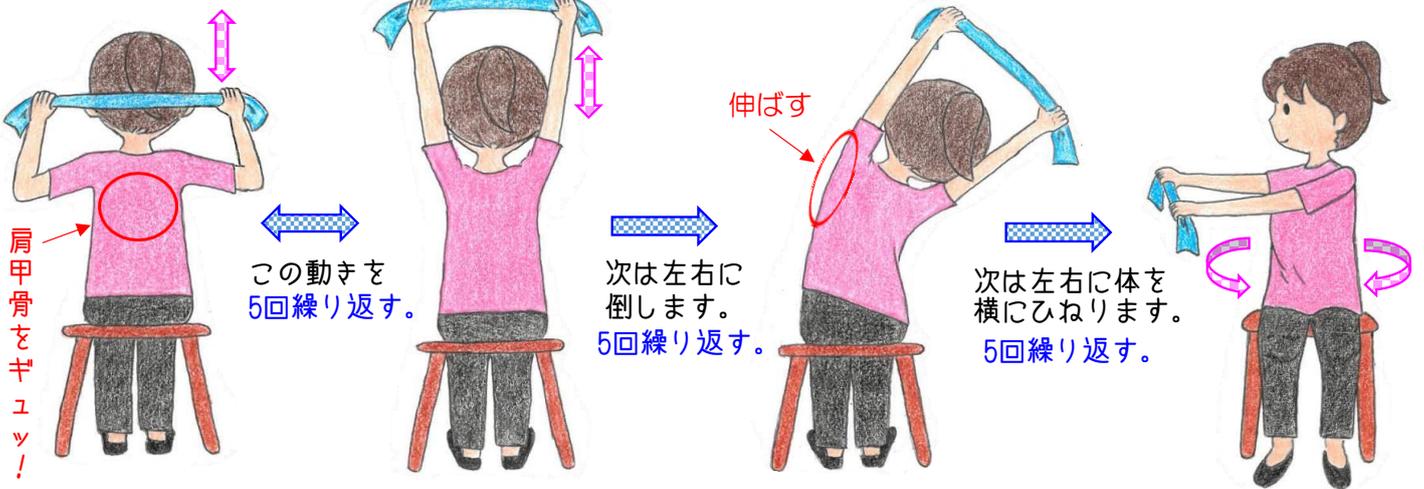
** 肩甲骨のストレッチ **

猫背予防の運動 & ストレッチ

タオルを肩幅程度に持ちゆっくり上に上げます。次に頭の後ろを通すようにタオルを下ろします。

タオルを上に入れて体を左右にゆっくり倒します。

肩の高さにタオルを持ち、上半身だけを横にひねります。

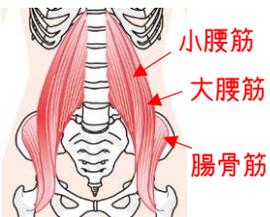


この動きを5回繰り返す。

次は左右に倒します。5回繰り返す。

次は左右に体を横にひねります。5回繰り返す。

** 腸腰筋のストレッチ **



腸腰筋とは、大腰筋・小腰筋・腸骨筋の3つの筋肉の総称です。

腸腰筋は、良い姿勢を保つために使われ、自分の足で立ち、足を持ち上げてしっかりと歩くための役割を持ちます。体幹を起こすこともできます。

膝を曲げて足を後ろにまわし、足首を掴んで後ろに引くようにします。



両膝を少し曲げたところから始めます。ここから片方の足をお腹の方へ近づけていきます。

足を上げ、かかとを膝につける、足を下すを繰り返す運動です。



立った状態でも同じようにできます。

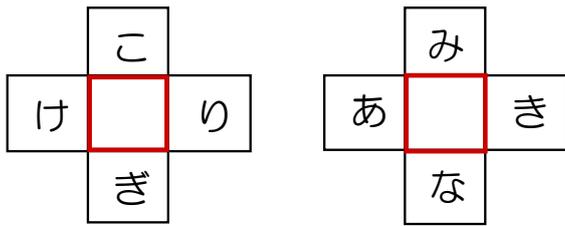


～ 手からこころへ、心から手を ～

脳トレクイズ! 頭の体操



① にひらがなを入れて2つの言葉を完成させて下さい。



② に同じ文字を入れて言葉を完成させて下さい。

昭和に流行った遊びです。

こ わ し

パスタソースを作ります。

ま か ん

③ 文字を組み合わせて言葉(単語)を作ります。
9つのひらがなを組み合わせて言葉を作らしましょう。

く	か	り
だ	ま	て
き	ん	ら

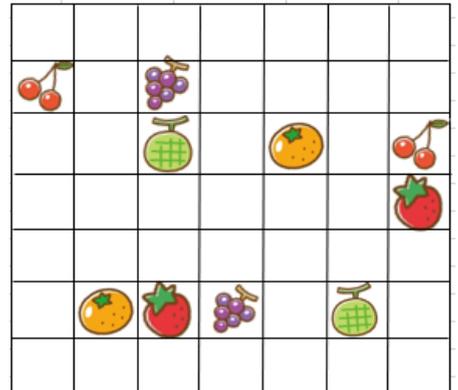
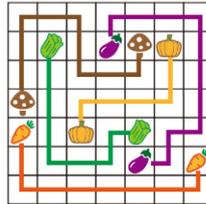
何個の単語が
できましたか?



④ 同じ絵を結んでください。

線は1マスに1本だけで、交差してはいけません。
また、すべてのマスに線が通ります。

《例》



⑤ クロスワードパズル

①	⑥	黒	⑪	⑮	⑱
C			A		
②		⑨		⑫	⑯
黒	⑦		⑬	黒	⑲
③	黒	⑩		黒	
④	⑧		⑭		D
黒		⑫	E		
⑤				⑰	

タテのカギ

- ① 昨日の敵は今日の〇〇。
- ③ 建物の一階より下の階のこと。
- ⑥ コーヒーに一さじ入れて甘くする。
- ⑧ 口をとがらせブーブー言う。
- ⑨ 照れて顔が真っ赤に。
- ⑪ モンゴメリの小説『赤毛の〇〇』。
- ⑫ 歩き疲れて足が〇〇に。
- ⑬ 円高の反対。
- ⑮ 肝臓を英語で言うと。
- ⑱ 古い煙突の中は〇〇だらけ。
- ⑲ 三角形は、底辺×高さ÷2で求める。

ヨコのカギ

- ① 坂本龍馬はこの藩出身。
- ② 出かけるときは、ガスのこれを閉めて。
- ④ 徳川家のそれは「三つ葉葵」。
- ⑤ 羊を飼育すること。
- ⑦ 雨が多い季節。
- ⑩ 「アンデス」や「マスク」がある果物。
- ⑪ 住所を英語で言うと。
- ⑫ 猿山に君臨する〇〇猿。
- ⑬ アルファベットの先頭の文字。
- ⑭ 夕方から朝方までの勤務。
- ⑯ 停留所で乗り降りする大型自動車。
- ⑰ 全力疾走をしてゼーハーと切れる。

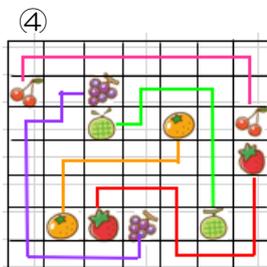


第26号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541



- ① こむぎ みすな
けむり あすき
- ② こままわし
とまとかん
- ③ 熊、キリン、空手、下り、
花壇、マリン、金貨、栗、
金柑、寺、手毬、ラクダ、
枕、まき、欄、缶、花梨、
カマキリ、など...



⑤ A B C D E
ア カ トン ボ

トC	サ	黒	アA	ド	レ	ス
モ	ト	セ	ン	黒	バ	ス
チ	ウ	キ	黒	エ	ー	黒
カB	モ	ン	メ	ロ	ン	メ
ン	黒	ボE	ス	キ	セ	
ボ	ク	ヨ	ウ	黒	イ	キ