

松ぼっくり通信

最近テレビや雑誌で『筋膜』というキーワードを見ませんか？
身体のコリ、動きに関係しているみたいだけど…??

そう！関係アリアリなんです！

この筋膜は簡単に言うと身体全体を包み込む
全身タイツのようなもの。

筋肉同士の運動を良くして、しなやかな動きを
可能にしてくれるとっても大事な役割をしています。

しかし、この筋膜がどこかで固まったり、癒着すると、
動きづらさや痛みを引き起こしてしまうのです。



例えば



右脇腹に癒着を起こすと
筋膜が引っ張られるので
右腕が上がりづらい。



がんばって
上げようとすると



右腕全体に余計な力が入り、体に負担がかかり
痛みとなって現れます。

つまり、腰やお腹周りの筋膜の癒着が原因でも腕や肩の痛みが現れるということ!

筋膜の癒着を防ぐには

筋膜の癒着の原因は、カラダの使い方や癖、加齢による水分不足など。

予防は、やはりバランスの良い食事と水分、適度な運動。

日常生活のちょっとした心がけで、筋膜の癒着しにくい

しなやかな体を取り戻しましょう!



行って来ました!!

オータムフェスト

大通公園で開催されているけど、毎年行く機会を逃していましたが
なんと今年には行けました!

色んなお店が集まる中、二人のお目当ては、**鹿肉!!**

普段食べる事が少ない分、高まる期待!

お店で注文すると、その場で、愛嬌のあるおじさんがお肉を切ってくれます。

たっぷり『山わさび』でいただきます。



牛肉をそいでくれる

左:鹿 右:牛

鹿の臭みも無く、がっつり赤身肉、ジューシーで美味しく食べたえも十分!
添えられたパイナップルで、口の中をさっぱりさせつつ**消化酵素**も補給!
牛と鹿を満喫できて大満足でした!来年は何食べようかなあ〜♪



鹿肉は**高タンパク**で**低脂肪**!

現代人に不足しがちな**鉄分**も**豊富な優秀食材**!

美容や**身体作り**にも**オススメ**!

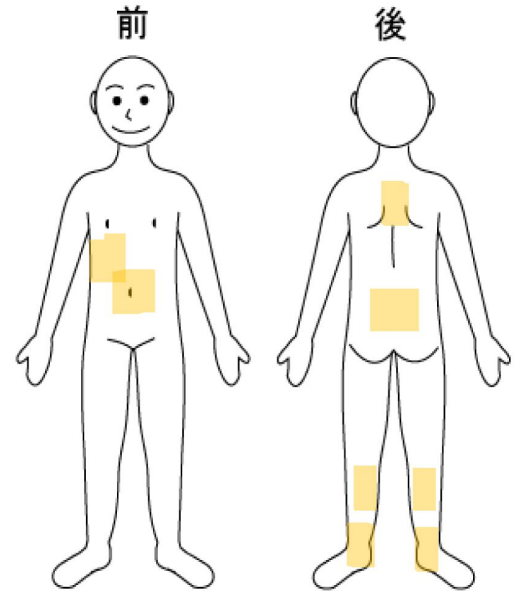
最近、肉食女子の間で流行りのジビエ料理!古くはフランスの上流貴族にしか
食べる事の出来ない高級食材だったらしいです。野山を駆け巡り大空を舞った
天然の肉は、脂肪が少なく引き締まり、栄養価も高い、まさに森からの贈り物の
力強く生命力に溢れた冬季限定のどちそうですね!

『貼るホッカイロ』の有効活用！！

札幌は、すっかり寒くなってきましたね。とくに朝晩の冷え込みはこたえます。そんな冷えに悩んでいるみなさんにおすすめなのが『貼るホッカイロ』です。既に使っている方も多いとは思いますが、これからの季節は貼るカイロの活躍する季節ですね！ところでカイロを貼る場所に意味を持って貼っていますか？いくつかのポイントや効果をご紹介しますね。

【有効なポイント】

- ①左右の肩甲骨の間
- ②肝臓がある右季肋部
- ③へそ
- ④腰(へその裏)か、仙骨(骨盤後側中央の手のひらサイズの骨)
- ⑤足首(内くるぶし近く)、ふくらはぎ



【それぞれの効果】

- ①胸椎を緩めて、自律神経に作用してリラックスしてきます。長時間外出で冷えた身体が一気に温まります。
- ②肝機能の促進、血を司る肝臓を温め、代謝アップ、デトックスなどの促進。
- ③内臓の冷え、腸の調子を整えます。丹田にも近いから精神安定につながります。下半身も温まります。
- ④副交感神経を優位にして、リラックス。お腹や腰の冷え、下半身を一気に温めます。
- ⑤足の冷えと疲労の改善。リラックス効果。

【注意事項】

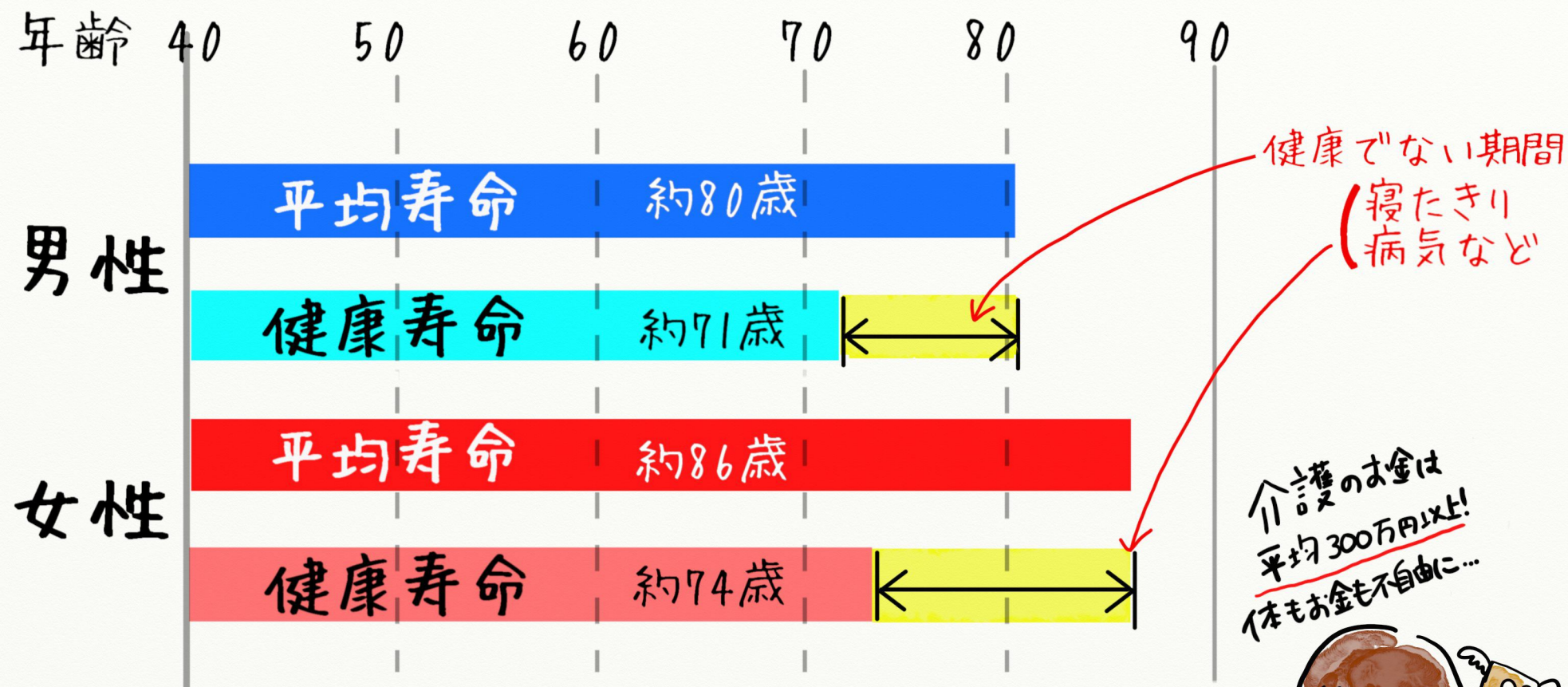
ただし、就寝時のご使用など、くれぐれも火傷には十分ご注意ください。炎症症状がある場合は使用をお控え下さい。熱くなり過ぎたと感じた場合は、すぐにお外し下さい。

考えてみませんか？

将来の健康寿命

健康寿命とは日常生活に制限がなく、自立した生活を送れる期間のこと。

日本の平均寿命と健康寿命を比べたグラフ



健康でない期間
(寝たきり 病気など)

介護の費用は
平均300万円以上!
体もお金も自由に...

グラフを見ると健康でない期間が約10年!!
寝たきりや認知症などで介護が必要になると
本人だけでなく、家族の問題にも...

そうならない為、そして趣味や買い物や旅行、
いつまでも人生を楽しむために。

当院では健康維持の為に
定期的な心と体のケアをおすすめしています。

生活習慣を見直し、体にいいこと始めませんか？