

訪問マッサージ・鍼・きゅう・リハビリ

さいとう治療院 ニュースレター



転倒予防に効果的！！ 足のプラプラ体操で脛の外側をゆるめよう！

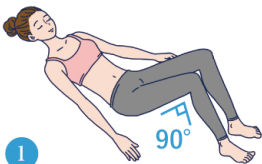
たくさん歩いたり、歩き方のフォームが悪いと、脛（すね）の外側の筋肉が張って、重だるさを感じたり、痛くなることがあります。原因は、足首が硬かったり、ハイヒールを履いて歩いたり、内股や、O脚の場合などがあります。放っておくと歩き方に歪みが出たり、つま先が上がりにくくなって、つまづきやすくなります。誰でも簡単にできる足のプラプラ体操でハリをとりましょう。



ヒザの歪みと足の疲れをとるプラプラ体操

足のプラプラ体操は、寝転んでできる簡単な体操です。ポイントは、できるだけ足の力を抜いて、ヒザから足首が自然にプラプラ揺れるように揺らすことです。プラプラ揺らすことで、足の血行が良くなり、足首や脛の外側の筋肉がほぐれ、ヒザの歪みもとれやすくなります。

- 1 仰向けに寝て、両ヒザを90度ほどに曲げて、立てます
- 2 左足の上に右足を重ね足を組みます。その際に、左足のヒザよりやや太もも寄りにかけます。
- 3 足をかけたまま、できるだけ力を抜いて右足を上下に揺らします。1分ほど続けます。
- 4 左右の足を入れ替えて、同じように1分ほど左足を上下に揺らします。
- 5 足が疲れた時や寝る前に左右1分ずつ行くと良いでしょう。



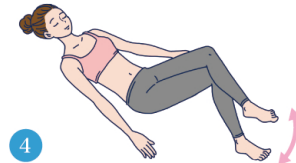
1 仰向けに寝て、両ヒザを立てます。



2 左足のヒザよりやや太もも寄りに右足をかけます。



3 できるだけ力を抜いて右足を上下に1分ほど揺らします。



4 足を入れ替えて、同じように1分ほど上下に揺らします。

寝る前
左右
1分ずつ

今日の雑学

冬至 (とうじ)

二十四節気の一つ。太陽黄経270度。一年で昼が最も短く夜が長い日。かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがある。2022年は12月22日。

おづおづと

夕日沈める

冬至かな

鈴木真砂女



12 December

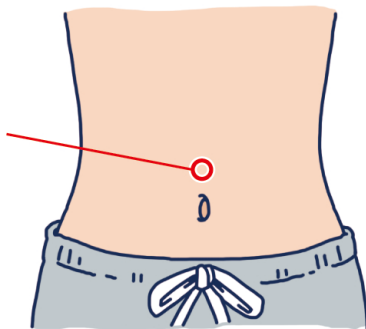
今月の診療日カレンダー

2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

今月いちおしのツボ

水分



今月のいちおしのツボは水分（すいぶん）です。お腹にあるツボで、おへその中央から一寸（指1本分）上に位置します。両手の人差し指または中指を重ねてツボに当て、少し強めに、ゆっくりと5秒ほど押し込みます。これを3回ほど繰り返します。お灸をするのも効果的です。体内の水分を調整し、余分な水を排出します。浮腫、下痢、胃内停水、腹痛、腹張、顔面浮腫など。

※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい

今月のおすすめ漢方食材

食事に漢方を取り入れよう

椎茸（しいたけ）

椎茸は、食物繊維、カリウム、ビタミンD、レンチナン、エリタデニン、葉酸などを豊富に含んでいます。レンチナンは免疫作用を高めるとされます。エリタデニンは血圧抑制効果、血管の詰りやコレステロールの増加を防ぐ効果があるとされ、椎茸に特異的に多く含まれるレアな成分です。葉酸は赤血球の形成やタンパク質の合成、核酸（DNA、RNA）の合成に働く栄養素です。また、椎茸を乾燥させると、うま味成分のグアニル酸が生成されます。



※上記の食物にアレルギーのある方は摂取しないでください。

訪問マッサージ・鍼・きゅう・リハビリ

さいとう治療院

☎080-4114-4322

診療時間：9時～17時（年中無休）

後期高齢者医療保険適用(医師の同意が必要)

訪問地域

船橋市・八千代市・習志野市・千葉市花見川区

料金

400円程度（1割負担の方）

対象

歩行困難・関節拘縮・筋麻痺・要介護者など

無料
体験

受付中!!