



みん骨だより 5月号



毎年5月の第2日曜日は母の日ですね。今年は14日にあたります。

その起源は、アメリカのアンナという女性が亡き母を思い、母が好きだった白いカーネーションを教会で配ったところから、お母さんに感謝を伝える日として世界的に広まったとされています。母親に感謝の気持ちを伝えるというのは世界共通ですが、国によって日にちはもちろん、習慣やプレゼントなども様々です。

例えばオーストラリアでは、菊を英語で略して"マム"という事から、カーネーションではなく菊の花束を贈ります。

エジプトでは3月21日が母の日です。エジプトの女性は一年中スカーフを頭に巻いているので、3月になると街中にカラフルなスカーフが並び、母の日ムードで盛り上がります。

また、日本で一般的に贈られているカーネーションも色によって意味が異なります。

赤→愛 ピンク→美しさ オレンジ→純情 青→幸福 紫→気品 白→尊敬など...です。

さあ、皆さん今年はどうなさいますか？

臨時休診のお知らせ

誠に勝手ながら、**5月27日(土)**は**臨時休診**させていただきます。



原宿フリーマーケットのお知らせ



平成29年6月4日(日)

※雨天の場合11日(日)

横浜医療センター前にて開催のふれあいフリーマーケット内に、当院も出店します。皆様お気軽にお立ち寄りください。

みんなの整骨院

ふれあいフリーマーケット支店 10:00~14:00

クイックマッサージ(20分) 1,000円



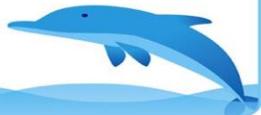
みん骨に新しい仲間が入りました！

4月から整体師として入りました

菅井美世(すがいみよ)です。

笑顔いっぱい元気いっぱいで頑張ります！！

よろしくお願ひします！





暖かくなった今の季節こそ腰痛に注意しましょう



どうして暖かくなると腰痛になる人が増えるのでしょうか？

1. 気温差が大きい時期

春は日ごとの気温差、また、朝と夜の寒暖差も大きい時期です。この寒暖差に体が対応できず血流が悪くなります。これが腰痛を引き起こす原因となります。

2. 冬の運動不足

寒い冬は、どうしても運動不足になりがちです。春になって暖かくなりスポーツを始めた時、冬の運動不足による筋力低下で腰に負担が掛かり、これが腰痛を引き起こす原因となります。

3. 環境変化の時期

春は、卒業、入学、入社、転職など環境が変わる時期でもあります。これがストレスになり、自律神経が乱れ、腰痛を引き起こす原因となります。



4. 花粉症のくしゃみ

春の花粉症の人は、くしゃみをする回数が増えます。くしゃみでぎっくり腰という腰痛になることがあります。くしゃみが多くなるということは、それだけ腰痛を引き起こしやすいということです。

春は、暖かくなり腰には良いように思いがちですが、
このように腰痛を招く様々な要因があるということです。

では、春腰痛にならないためにはどうしたらいいのでしょうか？



○まずは日常生活で体を温めることを心がけましょう。

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船に浸かることです。湯船に浸かれれば体を温められ、血流が良くなります。またリラックス効果も得られ、自律神経も整えられる効果も期待できます。血流悪化の改善、ストレス軽減につながりますので腰痛予防になるということです。

○暖かい日でも外出時は、カーティガンなど羽織る物を用意しましょう。

寒暖差対策として、特に熱が逃げやすい場所である、肩・首元・二の腕の裏・腰まわり・太もも・ひざの裏などを温めると有効です。

○血流がよくなる運動も腰痛予防に有効です。

オススメはふくらはぎの運動です。ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれている場所です。やり方は、ゆっくりかかとを上げ下げするだけです。回数は辛くない程度でOKです。これによりポンプを押し出すように血液が流れ、血流が良くなることで、腰痛予防になります。