

こんにちは、管理者 藤崎です。

秋も深まり、樹々の紅葉がとても美しくなっていますね。

季節の移り変わるこの季節は、身体も気持ちも寒さとともにギュッと小さくなってしまいます。

とても自然なことですが、あまりにギュッと小さく固まってしまうと身体も心も辛くなってしまいます。

私の気分転換は、やっぱり美味しいものを食べる!です。

秋は、食欲の秋と言うだけあって、美味しいものに溢れています。

先日、子供が芋掘りしてきたサツマイモで、大学芋を作りました。

甘いものは、心をほっこりさせてくれます。

サツマイモといえば、そうです!お通じも快便にしてくれます。

食べたいものを、美味しく食べる。そして、スッキリ出すものは出す。

これが、心も身体も元気への王道だと思います。

でも、これがなかなか難しい。

それぞれのペースで、ゆっくり体調づくりしていきましょう。

ご相談にのりますので、いつでもご相談くださいね!



## 【 姿勢づくりのコツ 】

こんにちは、理学療法士の川原です。今回は姿勢づくりについてです。

「姿勢」という言葉を聞くと、胸を張ってピンツとしていませんか?

見た目は確かに伸びますが、これでは長続きしにくいですね。

良い姿勢を保つコツとしては、脊椎の傍にある体の内側の筋肉（インナーマッスル）を使う事です。

そして、インナーマッスルを効果的に使うには「軽くアゴを引く」ことが重要です。

アゴを引くと、頸長筋という頸椎の前面にある筋肉が働きます（右下図）。

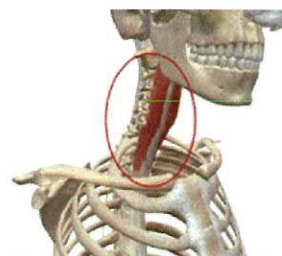
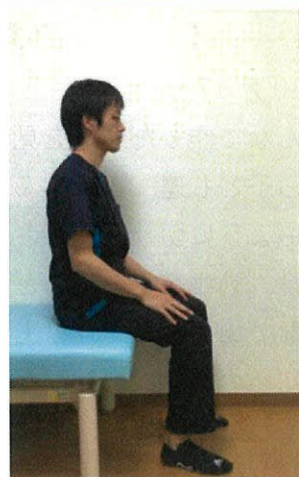
すると、筋肉の連結作用で背骨のインナーマッスル全体が働きやすくなります。

その状態で、頭頂部のやや後方が上から吊るされる感覚でスッと身体を伸ばすと、力みのない良い姿勢となります。

胃や腸の働くスペースができ、便通も良くなりますよ!

姿勢が伸びると見た目も若々しく、身体の内面からも健康的になります!

ぜひ、皆さんもご自身のアゴと頭頂部に意識を向けてみてください!



## 【年末年始休業のお知らせ】

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきますので、よろしくお願い致します。

なお緊急訪問など、必要な場合には下記休業にかかわらず対応いたします。

2020年 12月29日(火) から 2021年 1月3日(日) まで