

アダチ鍼灸接骨院 健康ニュース



2019 | 9.10月号

0567-26-0014



見て楽しむ「秋の七草」

「令和」でおなじみになった万葉集に収められた、山上憶良の歌に登場する「秋の七草」。秋の七草は、萩、尾花（ススキ）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗の7つ。

七草粥として食べる春の七草に対して、秋の七草は観賞用として楽しむものです。

撫子といえば東京五輪でも活躍が期待される女子サッカー日本代表「なでしこジャパン」。桔梗は次の大河ドラマの主人公・明智光秀の家紋として有名です。これらに加えて女郎花、藤袴の4つは地域によっては絶滅危惧種なんだそうです。古くから愛されてきた七草をこれからも守っていきたいですね。

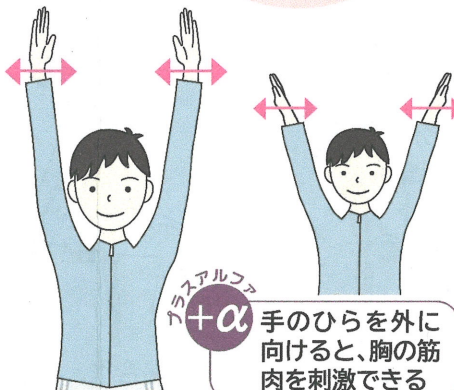
パーツをほぐしてバランスを整える

現代の生活スタイルで固くなりがちな筋肉が集まっている「肩」と「背中」。これらをほぐして、体のバランスを整えましょう。

○パタパタストレッチ

縮んで固まりがちな背中や脇の下の筋肉を刺激できる。

- ①立った姿勢で手のひらを内向きにして両腕をまっすぐバンザイ。
- ②ひじを伸ばしたまま、腕を左右に動かす。1秒間に2～3往復を30秒間。



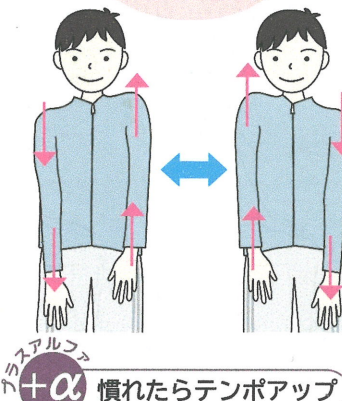
○肩のアップダウン

両肩を上げ下げして肩と背中の筋肉をほぐす。

ポイント

頭を動かさず、ひじは曲げない

- ①立った姿勢で両手のひらを太ももにつける。
- ②ひじは曲げずに左手のひらで太ももをさすりながら上に挙げる。
- ③右手のひらをさすり上げながら、左手は下ろす。これを30秒間。



この2つを続けて行うことで、肩甲骨回りの血行が良くなり肩と背中の筋肉がほぐれます。これで全身のバランスが整ってくるので、毎日続けて行いたいですね。

月の裏側はなぜ見えない？

地球から見える面（表側）は裏側よりも重い物質でできていて、表側の方に重心が寄っています。引力によって重い方が地球に向いたまま安定することで、月の自転と地球を一周する公転の周期が同じになり、いつも表側が見えるのです。

漢字小話

肩

【音読み】ケン
【訓読み】かた
【部首】月(にくづき)

漢字小話

字の一部「戸」は「肩から下がった腕」、部首は「肉」の変形で、文字通り“体の一部の肩”を表します。「路肩」や「肩書」のように体から見た肩の位置から“右上や左上の部分”を指すこともあります。

「肩入れする」「肩の荷を下ろす」などは日本独自の表現ですが、「肩を落とす」には同じ意味の「drop one's shoulders」があり、英語圏でもガッカリするときには肩が落ちて見えるのでしょう。

院長からのお知らせ

来院時には必ず負傷原因を

適確な治療で痛みを長引かせないため、「ケガの原因」が必須です。

また場合によっては健康保険が適用されないこともありますので、必ず来院時にお聞かせください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください