

ひまわり健康便り 10月号



はじめまして😊

能見台にお住まいの皆様初めまして。「ひまわり鍼灸整骨院」の伊藤弘和です。第一回「ひまわり健康便り」のスペースを使いまして改めてご挨拶させていただきます。

『健康はそれだけで、幸せなこと』私が、常日頃感じることです。健康でなくても幸せになれるとは思いますが、健康であるということは、ただそれだけで幸せなことだと思うのです。

私は、大学生の時に、膝の靭帯を切っけてしまい手術をしました。術後一週間車いす、2ヶ月間松葉杖の生活だったのですが、周りの普通に歩いている人を見て、非常に寂しさを覚え、「健康って幸せなんだな」と感じたのです。

健康であれば何でも出来るとは限りませんが、健康上の理由で出来ないことがないように、皆様の健康な身体・生活作りのお手伝いをさせて頂きたいと思っています。すべてを当院で対応できるわけではございませんが、お力になれることは数多くあると思います。精一杯治療させていただきますので、どんなことでも、まずはご相談ください。また、ご家族、ご友人など大切な方がお困りになっておりましたら、是非、ご一緒にご来院ください。

末永く宜しくお願い申し上げます。

健康豆知識

ようやく暑い夏の季節も終わり、いよいよ秋に突入です。秋といえば食欲の秋(^ ^)

そこで、今月は秋の食養生についてお話しいたします。

秋は、空気が乾燥しているため、空咳や痰、更に喘息、気管支炎の疾患、また髪のパサツキ・肌の乾燥等が起こりやすいのです。従って、肺や身体を潤す作用のある食物がお勧めです(^ ^)

里芋・玉葱・しめじ・銀杏・無花果・リンゴ・柿・秋刀魚・海老・帆立 などがお勧めです!



ストレッチ情報

肩甲骨のストレッチ①

両足を肩幅位に開き、膝を少し曲げます。身体の前方で組んだ手を前に押し出していきます。背中出来るだけ丸めます。



