



若返りの秘訣!?



今年も残すところ後1ヶ月となりました。皆様にとってはどんな一年だったでしょうか？
私たちは、この能見台に新しく院を出させて頂き、まさにスタートの一年でした。

さて、今月は『健康作りの土台』についてのお話です。最近の健康・美容情報の傾向として、『〇〇をつけると10歳若返ります』『〇〇を毎日飲めば病気になりません』等の魅力的な情報が多いと思いませんか？確かに私たち人間は、目に見える物には一生懸命になります。特に『若返る』という言葉には弱いですね。(笑)

しかし、表面だけを若返らすのは、住宅に例えるならば、これはあくまで外壁や内装のお話なのです。確かに大事なことですが、本当の若返り(身体のリフォーム)を考えるならば、まずは**土台**をしっかりしなければなりません。

では、**身体の土台**とは何か？もちろん専門分野によって変わるかも知れませんが、私たちの職業でお話するのは・・・ズバリ『**骨盤**』です。

骨盤というのは、目に見える物ではありません。しかし、私たちの身体がしっかり立っていられるのも、良い姿勢を保てるのも全て骨盤がしっかりしているおかげなのです。その上に外装として筋肉で固めています。いくら筋肉があって柔軟性もあっても、土台がしっかりしていないといけません。骨盤は上半身と下半身を唯一結ぶところでもあり、上からの重力、下からの衝撃を一手に引き受けている、まさに**身体の土台**なのです。この骨盤が長年の疲労で歪んだり、動きが悪くなると、歩行の姿勢が悪くなり、股関節や膝等にも影響が出ます。更に肩こりや腰痛、更にはアゴの関節障害にも繋がります。

当院でも**骨盤調整**を治療としていますが、まだ試されたことが無い方は、是非一度身体のメンテナンスをお試しするのも良いかと思えます。
もしかしたら若返るかも？しれませんね(笑)

健康豆知識

いよいよ、冬本番になってきましたね。
お鍋のおいしい季節です(^^)
さて、今回は前回のお話の続きです。
食べ物には、身体を温める物、冷やす物があると話ししましたが、この寒い冬を乗り切る為に、今月は身体を温める食材をご紹介します。是非ご参考にしてください。(但しバランスは大事です)

しょうが・にんにく・大根・ゴボウ・人参
・蓮根(根菜はお勧め)・みそ・納豆
さば・ぶり
などがございます。



ストレッチ情報

肩周りから腕にかけてのストレッチ
両腕を身体の前方にまっすぐに伸ばし、手を組み、頭上に向かって伸ばしていきます。

