



## 飲む前にほぐす

みなさま、こんにちは。  
気がつけばもう12月。時が経つのが早いですね(笑)

今年の疲れは、今年の内に！元気に年を越したいですね。

今月は、忘年会のシーズンに多くなる「寝違い」についてお話しいたします。



### なぜ忘年会シーズンに寝違い？

実は、寝違いというのは、寝ている間の姿勢が原因になるのですが、  
POINTは、負担をかけたまま、同じ姿勢でいると、その負担のかかった筋肉が損傷してしまうのです。  
つまり、お酒を飲み過ぎて、泥酔してしまいますと、寝ている間に体勢を一切変えず、無理な姿勢で長時間いることが多いのです。

みなさまも、朝起きたとき、変な状態で寝ていたご経験はありませんか？(笑)

それ以外にも、

- 枕が外れてしまって、頸を大きく傾けたまま寝てしまう。
- 腕を上に挙げたまま、寝てしまう。
- 頸・肩の筋肉が緊張したまま寝てしまう。
- こたつや、リビングで気づいたら長時間寝ていた。



などが挙げられます。

では寝違いになったらどうすればよいのか？

症状にもよりますが、まずは炎症を抑える為に、アイシングをします。(冷やす時間は30分程度)  
アイシングする場合は、低温やけどに気をつけるようにして下さい。

そして、大事なのは、「痛くないかな？」と患部を何度も動かすような事をせず、安静にする。

そして、痛みが取れてきたら、今度は、血行を良くする為に温めて下さい。

では、みなさま、くれぐれも飲み過ぎには注意して下さい(笑)



## 健康豆知識

毎日寒いですね・・・

寒くなると、やはり鍋が恋しくなりますね(^o^)

そこで、今回は、お勧め鍋を紹介します！

その名も「千切りキャベツ鍋」

作り方は、簡単です。

好きな野菜とお肉を煮込んで、最後に

どっさり千切りキャベツを入れるだけ。

キャベツは30秒程度煮込むだけで十分。

とてもヘルシーで身体に良い鍋の出来上がりです(^\_^)v



## ストレッチ情報

**腰からもものつけ根にかけてのストレッチ**  
両手を腰にあて、そのまま上体を後方に反らしていく。

