

TEL 011-866-8255

スポーツ選手多数来院 夜8時まで受付

健康保険取り扱い 労災・交通事故随時受付

Jリーグ選手から一般の方までリハビリお任せ下さい!

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



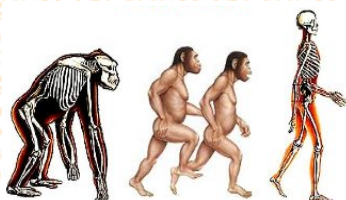
～大切なあなたとご家族の笑顔と健康のための情報誌～

HORIA 通信

2013 年
5 月号

特集 ☆カラダがバランスを崩す理由 PICK UP TITLE

ヒトと動物の身体的な大きな違いとは为什么呢。それは二足歩行か四足歩行かという違いです。そしてヒトのカラダがバランスを崩しやすいのは、動物と違って直立二足歩行だからなんです。私たちは立っているとき、カラダは静止しているように思っていますが、実際は前後左右、微妙に動かしながらバランスをとっています。完全な静止状態では、ちょっとした振動で簡単に倒れてしまいます。これは台座のない人形が、簡単に倒れることと同じといえば理解できますよね。このため前後左右に重心を移動させているため、動かない姿勢だったとしてもヒトは動きを継続させており、その結果として、疲れを感じてしまうのです。また直立二足歩行は脊髄(せきずい)への負担が大きくなります。頭部を含む上半身の重量が重力により、ドスンと下半身や骨盤にかかってしまうからです。そのため腰痛や肩こり、首痛などの人類特有の悩みをもつことになったと考えられています。それだけでなく人によっては、職業的なコトで前後にあるいは左右にバランスを崩す、また同一動作の繰り返しにより、同じところを疲労してしまいがち。だからこそ、定期的なカラダのバランス・チェックが必要。普段から目線が下に行きがちな人は肩こりや猫背に、また疲れやすいカラダなのでケアを心がけて下さいね。



定期的なカラダのバランス・チェックが必要。普段から目線が下に行きがちな人は肩こりや猫背に、また疲れやすいカラダなのでケアを心がけて下さいね。

ごあいさつ GREETING

今月はJリーグ首位、快進撃を続ける
大宮アルディージャのGK北野貴文選手
(札幌大学サッカー部時代通ってもらって
いました)直伝のプロのスポーツ選手の技
術以外のほとんどの事を伝えてくれている
コーナー題して

「プロスポーツ選手になりたいあなたへ!」

筋トレのやり方、栄養の取り方疲れの取り
方、プレッシャーのはねのけ方、心構え、
目標の立て方、プロになりたい人のため
の知識がいろいろお届けできると思います
ホームページ中に5/15にUPしようと思っ
ています

期間限定です!
HPご覧下さい!
お楽しみに!



今月のできごと MONTHLY NEWS

5月の記念日

3日 憲法記念日

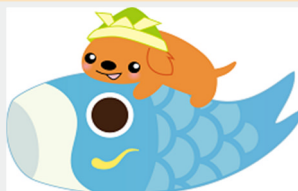
4日 みどりの日

5日 こどもの日

12日 母の日

16日 旅の日

28日 花火の日



体験者の声 VOICE



◎横川 舜 選手(野球投手)

16歳、高校生

球のキレ、コントロールが抜群に良くなりました。

肩の痛みを感じて、ほりおさんに診てもらいました。肩甲骨周辺の筋肉が硬かったのが原因でした。リハビリ、マッサージ、プラス10をお願いして次第に柔らかくなっていった肩の痛みも消えてさらに柔らかくなったことで肩甲骨で球を投げられるようになり、球のキレ、コントロールが抜群に良くなりました。ほりおさんには本当に感謝しています。

おすすめレシピ RECIPE

★風味満点!新ごぼうの和風スープ!

- 1.新ごぼう(1/2本)は、たわしできれいに水洗いし、斜め薄切りに。その後、水にさらしザルにあげる。
- 2.ニンジン(1/6本)は皮をむいて、薄い半月切りにする。
- 3.玉ねぎ(1/4個)は1cm幅に切り、さらに横半分に切る。
- 4.鍋に、だし汁400ml・酒小さじ2・みりん小さじ2・塩小さじ1/2・こしょう少々と、新ごぼう、ニンジン、玉ねぎを入れて強火にかける。煮たったら火を弱め、アクを取りながら7~8分煮たら、出来あがり。温かいうちに召し上がってください☆



香り薫る、初夏の新ごぼう。繊維質も多いので、腸のお掃除にも活躍しますよ(^^)

今月のプチ情報 五月蠅〜!! INFOMATION

ここで問題です。『五月蠅』という漢字、これは何と読むでしょうか? ギカツバエ、サツキバエ、メイフライ...?違います。

正解は『うる・さ・い』

5月のハエは“特にうるさい”というところからきた当て字だそうです。でも、5月にハエってあまり飛んでいませんよね。都市部ではハエおろか、ショウジョウバエさえ見なくなりましたけど!? じつは「五月蠅」の五月は旧暦の5月のことで、現在の6月にあたります。この漢字が当てられるようになったのは、太陰太陽暦を使っていた明治6年以前のこと。つまり江戸時代の5月(現代の6月)は衛生環境も悪かったため、蠅がブンブンうるさいほど飛び始めた頃だったのです。ちなみに6月は「水無月」と漢字で書きますが、梅雨時なのに水が無い月とは?これは間違った解釈で「無」は無いという意味ではなく「〜の」にあたる漢字だから。よって「水の月」が正しい解釈。漢字って奥深いですね。



編集後記

5月、GWは旭川で満喫していました。旭川のラーメンとスイーツの紹介です。モルメンって知っていますか?

旭川のひまわりというラーメン屋さんでホルモンがのっているラーメンです。TVで具志堅用高さんが紹介していました。味噌うまかったです。



そして、最近ハマってきているスイーツです^_^
花畑牧場カタラーナ
オススメです。



[発行]



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
まずはほりお鍼灸接骨院→で HP 検索
問い合わせは 011-866-8255まで

■平日
10:00~13:00 予約制
15:30~20:00
■土曜
10:00~15:00
定休日 日曜日