

ひかり鍼灸整骨院 健康ニュース



2019 | 3.4月号

072-824-1126



今年は「桜」が二度楽しめる？

桜を見に行くことを「花見」というようになったのは平安時代以降。奈良時代には花といえば梅などを指したそうです。春を代表する梅、桃、桜の開花前線は、順番に南から北に進んでいきます。そして津軽海峡で梅、桃の開花前線は桜を待つようにストップ。北海道では3つの花がほぼ同時期に開花します。

ところで、9月には日本でラグビーのワールドカップが開催されます。日本代表チームは、着用するジャージが桜をイメージさせることから「チェリーブロッサムズ」と呼ばれています。今年は9月の「桜」からも目が離せません。



ラクに歩いて筋力もアップ！正しい歩き方とは？

誰でも気軽に始められるウォーキング。3つのポイントを意識するだけで、一日たった1000歩でも筋トレ効果が期待できます。普段鍛えにくい大腰筋や内転筋が鍛えられ、

つまずきを予防できます。また歩行姿勢の改善、足のむくみ解消にも。まずは普段の歩行から意識してみましょ。

Point 1

みぞおちを意識して姿勢を正す

動きの基点をみぞおち辺りまで上げ、そこから脚が伸びているイメージを持つ。腕は大きく動かしすぎないのがコツ。

Point 2

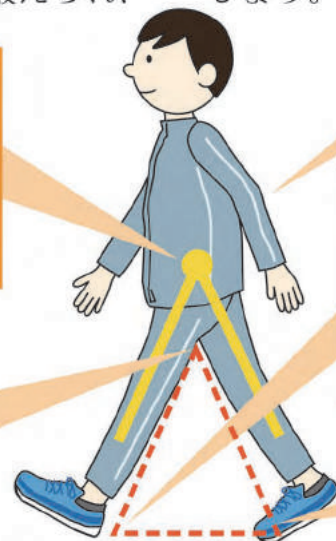
内ももを擦るように

振り出した足が外側に広がらないように、内ももをぶつけ合うくらいの意識で歩く。

Point 3

かかとからしっかり着地する

つま先をすねのほうに立てるのがコツ。ふくらはぎや膝が伸びて地面の反動力を効率的に利用でき、歩行がラクに。



腕を曲げ過ぎない

足を二等辺三角形に

花見団子の「色」

「花より団子」の団子でもある花見団子。きれいな三色には諸説ありますが、ピンクが桜で「春」、白が雪で「冬」、緑は新緑で「夏」を表すともいわれます。「秋」が入っていないことから、食べ「飽きない」という言葉遊びが入っているのです。



漢字小話

平

【音読み】ヘイ、ピョウ
【訓読み】たい-ら、ひら
【部首】干(かん)

漢字小話

一定の高さや状態のまま伸びたり広がったりしていることを表す「水平」や「平たい」から転じて、「平等」など“一定である”という意味も。さらに“わかりやすい”“安定している”“ありふれている”などの意味にもなり、元号で12回使用されています。「平らげる」の“食べ尽くす”や「真っ平ごめん」の強い願いを表すのは日本語独自の用法です。

院長からのお知らせ

改元・新元号に便乗した詐欺に注意

改元や新元号に便乗し、キャッシュカード等をだまし取る詐欺が報告されています。改元後も現在のキャッシュカード等が使えなくなることはありません。不安であればご自身で金融機関に問い合わせてください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

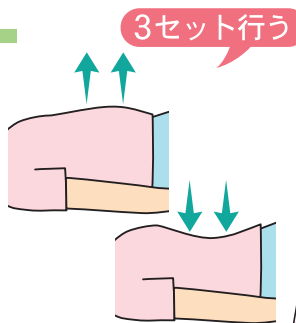
1日10分!!

姿勢をリセット運動

◆さあ始めましょう

1. ドローイン

- ①あお向けでひざを立てる
- ②大きく息を吸いながらお腹をふくらませる
- ③息を吐きながら、おへその下あたりをゆっくりとへこませる。
- ④限界までへこませて10秒止める。

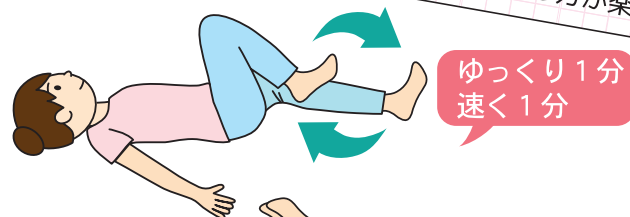


◆姿勢チェック

- 壁に背中をつけて立ったときに肩甲骨が壁に当たらない。
- 壁を背中につけて立ったとき、かなり意識しないと両肩が壁につかない。
- 最近姿勢が悪くなったと感じる。
- 猫背になっていることを指摘されるようになった。
- 背筋を伸ばす姿勢がツライ。
- 背中を丸くして座る方が楽。

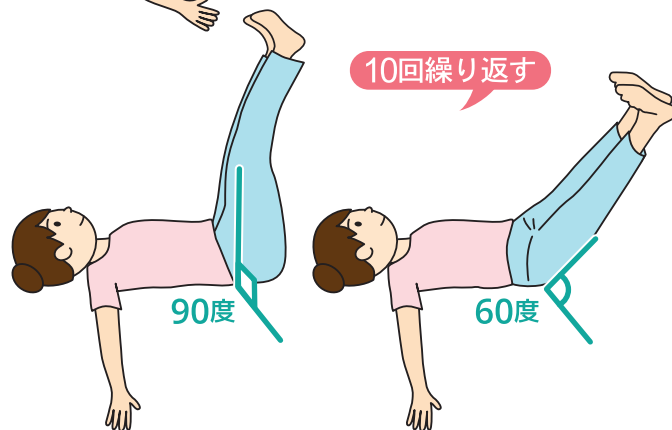
2. 自転車こぎ

- ①あお向けで、手は腰の横で体を支えながら足を少しだけ上げる。
- ②自転車をこぐように足をゆっくり1分間回す。
- ③そのまま足を速く1分間回す。



3. 足の上げ下げ

- ①あお向けで、手は真横に置き、足を90度に持ち上げる。
- ②足をゆっくり横に倒す。足を倒した反対側の肩が浮かないようにしっかり床につける。
- ③60度ぐらいまで倒したら、腹筋を意識してゆっくりと元の位置に戻す。
- ④反対側に倒して、同じように元に戻す。



あなたは食べた？ 平成のスイーツあれこれ



SNSがコミュニケーションツールとして普及したことで、近年は写真や動画『映え』するスイーツが数多くあふれています。1大ブームを起こしたティラミスから現在に至るまでのスイーツ変遷。あなたはどれを食べましたか？

🍰平成2年（1990年）ティラミス



「イタめし」ブームに伴った雑誌の特集などで流行が加速。

🍰平成5年（1993年）ナタデココ



🍰平成6年（1994年）パンナコッタ

🍰平成9年（1997年）ベルギーワッフル



🍰平成10年（1998年）クイニーアマン

🍰平成11年（1999年）エッグタルト、生チョコ

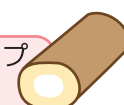
🍰平成13年（2001年）クリーム・ブリュレ

1991年に一度流行したが、映画「アメリカ」によって人気が再燃。

★抹茶スイーツの多様化

🍰平成18年（2006年）ロールケーキ

真ん中に生クリームが入ったひと巻きタイプのロールケーキがトレンドとなる。



🍰平成19年（2007年）

生キャラメル、バームクーヘン

★コンビニスイーツの多様化

🍰平成22年（2010年）パンケーキ

2006年ごろからブロガーによって広まりはじめ、海外有名店の日本進出がきっかけで大ブレイク。

🍰平成25年（2013年）ポップコーン

🍰平成27年（2015年）かき氷

テレビ番組によって大ブレイク。食感やシロップの工夫で劇的な進化を遂げた。

🍰平成30年（2018年）タピオカ（第3次）



第1次（1992年）、第2次（2008年）に次いでこのブーム。「タピる」（タピオカドリンクを飲むことを意味する造語）が女子中高生の流行語に。