



2月は平昌(ピョンチャン)冬季オリンピック
 ですね。2/9(金)~2/25(日)まで行われま
 す。日本がいくつ金をとるか楽しみです
 今年節分は2/3(土)、恵方は南南東です。
 バレンタインもあるし2月は速いな!!



正しい腹筋方法で腰痛予防

昨年末のことですが、日本バスケットボール協会が「上体起こし腹筋を推奨しない」と発表しました。これまでも間違った腹筋で腰痛になったという話は聞きましたが、日本バスケットボール協会ほどの大きな団体が、公にそれを言うということにびっくりしました。具体的には、上体起こしで脊椎が圧迫される力が何度も繰り返すことで椎間板を痛めるという研究発表があった。また、これまでの指導経験上、力がかかった状態で腰の曲げ伸ばしをするとヘルニアなどの障害が起き、出来るだけ背骨を曲げない方法で腹筋を鍛えるほうが腰痛のリスクは少ないという実績がある。という理由からだそうです。よって、昔ながらの上体を起こしきってしまう腹筋方法(シットアップ)は推奨しない。となったようです。しかし、腹筋は体を前面から支えるために不可欠であり、腹筋が弱ると腰痛になりやすいのも事実です。では、どんな腹筋運動が腰痛になりにくく効果的なのでしょう。

今回は腰に優しく、かつ効果的と言われている「**カールアップ**」と言われる腹筋方法をご紹介します。やり方は...

- 1・仰向けに寝て膝は90度くらいに立てる
- 2・両手を首の後ろで組み、軽く肩を浮かせる
- 3・背中を丸め込むように、お腹を意識しながら
 ゆっくり上半身を持ち上げる (息は吐きながら!)
 ※腰が床から離れない位で止める
- 4・丸めた上半身をゆっくり戻す (息を吸いながら!)
- 5・10回位でいいのでゆっくり行って下さい。

分かりにくいときはスタッフに聞いてくださいね。十分効果はありますよ

上半身を丸めるイメージ
 腰が床から離れない位で止めて、戻す



2018 Calendar



2月

1(木)		16(金)	
2(金)		17(土)	
3(土)	節分	18(日)	
4(日)		19(月)	
5(月)		20(火)	
6(火)		21(水)	
7(水)		22(木)	
8(木)		23(金)	
9(金)	冬季オリンピック開幕	24(土)	
10(土)		25(日)	冬季オリンピック閉幕
11(日)	建国記念日	26(月)	
12(月)	振替え休日	27(火)	
13(火)		28(水)	
14(水)	バレンタイン		
15(木)			

チョコレートのプレゼント

布施のみならず色々な所に行ってみた!!

麺や 福原 (近鉄今里駅から南へ5分)

食べログ全国ラーメンランキング1位の東京「麺屋一燈」で修行した店主が、今里でラーメン屋を出したと聞いたので行ってみました。種類は醤油、塩、濃厚魚介の3種類。贅沢に全種類食べてみましたが、醤油、塩はどちらもさっぱりしてるのに旨みがちゃんと感じられました。濃厚魚介はコッテリしてしっかりと煮干しを感じれます。チャーシューはしっかりとレアタイプの美味しいやつです。余裕があれば追加トッピングしたい位です。あっさり系の美味しいラーメンを食べに足を伸ばす価値ありの一杯です!



★今月の心理テスト★

あなたが散歩をしていると、可愛らしい子猫を見つけました。どんな子猫ですか?

- 1.こちらをじっと見つめてくる子猫
- 2.寄って来て懐いてきてくれる子猫
- 3.小石で遊んでいる子猫
- 4.けがをしている子猫

回答は裏面に

「飲む点滴」と言われるほど 「甘酒」は体に良い？！

甘酒は「元祖栄養ドリンク」と言われるほど栄養が豊富に含まれています。

「甘酒」には「米麴を使うもの」と「酒粕を使うもの」の2種類があり、米麴を使う甘酒はアルコールを含まない甘酒になります。

甘酒にはビタミンB1・B2・B6・ナイアシンなどが含まれ、身体の代謝にかかわる栄養素のため、健康な体を作るのはもちろん肌の調子を整える効果もあります。ブドウ糖も多く含まれていて脳の大切な栄養源にもなります。

ただ、糖尿病の方や高血糖の方は血糖値が上がってしまいますので注意が必要です。

甘酒は2017年の流行した食べ物の2位をとるほど若者にも健康食品として浸透しています。冬の寒い日には温かい甘酒を飲んでみるのも良いかもしれませんね。



体調は大丈夫？熱がなくても 「隠れインフルエンザ」かも？

この冬は例年よりインフルエンザの流行が早いみたいです。小学校の学級閉鎖が多く、家族もかかってしまっています。感染経路は大きく2種類で「くしゃみ・咳からうつる飛沫感染」と「ものを触ってうつる接触感染」です。

普通インフルエンザは38度以上の高熱が出て咳と関節の痛み、ゾクゾクと寒気がする重い症状だと思うのですが、意外なことに軽い症状のインフルエンザも多いみたいです。熱が出てないからインフルエンザではない。とっていてインフルエンザ陽性だったという例も多くなっています。同じウイルスに感染しても重い症状になるか軽い症状になるかは人によって異なります。

自分が体調が悪くなったけど熱が出てないから大丈夫！とわかっていても「隠れインフルエンザ」かもしれません。人にうつさないように「咳エチケットとマスク」「手洗い」は心がけていた方が良いでしょう。うつされない対策も一緒なので皆さん気をつけましょう。

くまのて整骨院

東大阪市長堂 1-12-1

(受付時間)

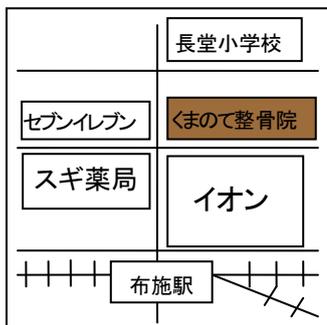
午前8時～12時・午後4時～8時

(休診日) 水午後・土午後・日祝日

お問合せ 06-6618-6233

くまのて整骨院

検索



元バックパッカー

柳の海外オススメ旅行！！



<旅行記インド編その33>

インドの最南端を制覇し次はコヴァラムビーチへ。実を言うと南インドの最大の目的はインド洋のビーチでゆっくりすること！私がインドに行くキッカケになった女の子の友人がゴアのビーチで長期滞在してすごく楽しかったと言っていたので、インドではぜひビーチを楽しみたかった。ゴアまで行くにはインドの滞在期間が足らなくなるので南インド1番のビーチと言われるこのコヴァラムビーチに滞在することにしました。

バスでコヴァラムビーチのバス停に到着、そのままビーチの方へ！ホテルはビーチ沿いに多く建っているので、できるだけキレイな部屋を探そうと思っていると、早速旅行者をターゲットにした宿屋の客引きが群がってきた。そのうちの1人の宿をとりあえず見てみようとして行き到着。3階建ての建物で部屋を見てみると思った以上にキレイ！目の前がビーチで立地も抜群！気に入ったのでここに決めようと思いは後には値段交渉。ビーチ沿いの宿だけあって今までの宿に比べれば高い！！1週間の滞在だから安くして！と交渉を重ね、相手もビーチというリゾート地の宿ということで譲らずあまり安くないので今までの最高金額の宿泊料で泊まる事に。かといつても日本の宿の料金に比べれば格段に安いけどね！さあ！1週間のリゾートライフだ！！



1. あなたは年上が好きなタイプです。
～してほしいという気持ちが強く依存心も強めで寂しさを感じやすいです。
2. あなたは同世代が好きなタイプです。
特に気を使うこともなく、気兼ねなく接する。同じ目線で接することが楽しく思っています。
3. あなたは年齢を気にしないタイプです。
1人で何かをしているのが好きだという面もあって、そもそも恋愛に興味がないのか別の物に夢中になりやすいです。
4. あなたは年下が好きなタイプです。
相手を良くしてあげたいと思い、面倒見がよく献身的な側面があります。