



### 「健康」に向かって真っすぐに

調和の取れた花の見た目からギリシャ語で「美しい」と名付けられたコスモス。南米の高原で咲いていたものがスペインを経て、明治時代の初めに日本に入って以来、秋の風物詩としてすっかりおなじみです。高原に咲く花ということもあって、太陽に向かって真っすぐ伸びていきますが、日当たりが悪いと茎が曲がって見栄えが悪くなるそう。

私たちも「皆さんの健康」へと真っすぐ導けるよう努力しています。体に痛みがあるときは一度、当院へご相談ください。



## 肩首の痛みの予防に 鍛えておきたい筋肉とは？

肩甲骨を支えている背中の菱形筋（りょうけいきん）と脇の下の前鋸筋（ぜんきょきん）は弱くなりやすく、関節が不安定になると肩の痛みの原因になります。

また、首を支えている筋肉に負担がかかり、首の痛みにもつながります。

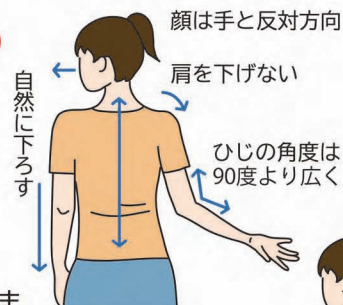
スマホの使用やテレワークが増えた今こそ、しっかり鍛えておきましょう。

### 菱形筋トレーニング

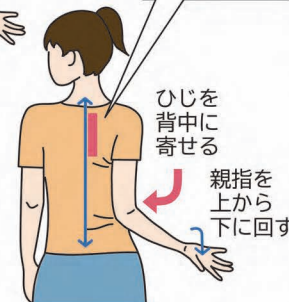
①足を肩幅に開いて立ち、右ひじを外側に軽く曲げて、手のひらを後ろに向ける。

②体は正面に向けたまま、顔を左に向ける。ひじを背中に寄せるようにして後ろに引く。10秒キープ。  
※背骨と肩甲骨の間のお肉がギューツとつぶされていくようなイメージで。

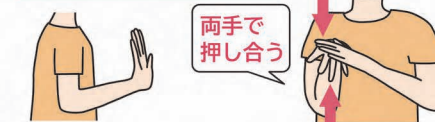
③反対側も同様に。



力が入るのはココ！



### 前鋸筋トレーニング



- ①脇を締めて右ひじを曲げ、手のひらを正面に向けパーに開く。
- ②ひじを持ち上げるようにして、腕を高く上げていく。
- ③②の手にもう片方の手をのせて動きを止める。両手が全力で押し合ったまま10秒キープ。  
※脇の下に力が入るように。
- ④反対側も同様に。

## 受付時間

午前 9:00 ~ 12:00  
午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	△

【休診日】

土曜・日曜・祝祭日

TEL 042-336-1908

<http://higuma.chips.jp/>

## 漢字小話



【音読み】キャク  
【訓読み】あし  
【部首】月(にくづき)

## 漢字小話

本来は“ひざから下、くるぶしより上”を指し、転じて“あし全体”を指します。「健脚」などの“歩く能力”や「三脚」などの“細長い支え”、また「脚本」のように“支えとなるもの”の比喩としても使われます。

生き物以外では、食器や家電は「足」が、テーブルやイスといった家具の場合も短くても「脚」が多く使われているようです。

## 院長からのお知らせ

### 患者さんと保険制度のために

- 当院では患者さんと保険制度を守るため、受領委任の規定を順守しています。
- 上記受領委任の規定により、領収書を発行しています。ご不明な点があればお問合せください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

# 「疲れやすい」のは 腎臓が弱っているのかも!?

腎臓は、老廃物の排出、血圧の調整など、体内環境を整える大切な役割を持っており、その働きが衰えると血行が悪くなって疲れやむくみの原因になります。働きを高めるには、**深い呼吸と体をねじって内臓を刺激すること**。骨盤底筋に力が入るので、尿漏れや頻尿の予防・改善にもなります。また、背中やおなか周りがスッキリする効果も。体操中、動きに合わせて「あー、うー、んー」と声を出すと腹式呼吸になり、さらに効果的です。

## 基本姿勢

床に足を伸ばして座り、両手を体の前で組み、腕で輪っかを作ります。



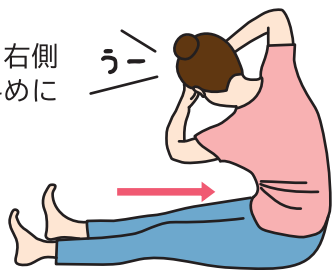
## ポイント

のぞき込むことで肋間筋が伸び、深い呼吸に



①「あー」と言いながら左側のお尻を引き、引いた方向に体を斜めに倒す。腕の中から後ろをのぞき込む。  
※ひざを曲げないように。

②体を元に戻し「うー」と言いながら右側のお尻を引き、引いた方向に体を斜めに倒す。腕の中か後ろをのぞき込む。



③再び体を戻して「んー」と言いながら①と同じ動きを行う。  
2セット目は②の動きからはじめる。

# 物・家・知識 災害対策3つの備え

近年は、地震や台風、集中豪雨など、さまざまな災害に直面することが増えました。“今日”自分自身に起こるかもしれないと捉えて、災害への備えを今すぐ始めましょう。

## 備え1

### 物

### ★非常用持ち出しバッグの内容の例★

- |   |                                    |                                    |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飴・乾パンなど                    | <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> 懐中電灯      |
| <input type="checkbox"/> ライター                       | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ     | <input type="checkbox"/> 多機能ナイフ    |
| <input type="checkbox"/> 軍手                         | <input type="checkbox"/> ロープ       | <input type="checkbox"/> レジャーシート   |
| <input type="checkbox"/> ブランケット                     | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ     | <input type="checkbox"/> タオル       |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋                        | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・洗口液                   | <input type="checkbox"/> ガムテープ     | <input type="checkbox"/> メモ帳とペン    |
| <input type="checkbox"/> 油性マジック                     | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <input type="checkbox"/> 貴重品など     |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（絆創膏・マスク・消毒薬・包帯・常備薬など） |                                    |                                    |

※その他、生理用品や紙おむつ、介護食など必要に応じて用意し、定期的に中身の見直しをする。

食料・飲料などの備蓄は、普段から少し多めに買って置き、古いものから使い、使った分を新しく買い足していく「ローリングストック」がおすすめです。また、ライフラインが止まったときには、カセットコンロや水道水を入れたポリタンク、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えが役立ちます。

## 備え2

### 家

- ・日頃から整理整頓する
- ・家具の配置の見直し
- ・家具の転倒・落下の防止策
- ・家屋の耐震の見直し

## 備え3

### 知識

- ・住んでいる地域の特徴
- ・避難場所の確認
- ・危険な場所を知っておく
- ・情報を手に入れる手段
- ・応急処置を知っておく

## 避難所でのストレッチ

