

ニュースレター

～2014～

2014年
5月

大田整骨院

阿久根院便り

～NO18～



院長 大田久志

腰痛体操をしてみましょう！



今月は、自宅でできる腰痛体操を紹介します。
腰が痛い人も痛くない人も、時間があるときに続けてみてください。

★広い段差のない場所にあお向けに寝てください。

★すべての動作は、10秒くらい行ってください。



片膝抱え込み



反対側 片膝抱え込み

④腰を捻ります。



腰捻り

⑤反対側の股関節を伸ばします。

右足を左膝の外側において、左手で膝を押してください。

⑥反対側の腰を伸ばします。

右足を大きく回して、左手で腰の筋肉が伸びるように、膝を押してください。

⑦最後に、両膝の抱え込みです。

両膝を胸に向って抱えこみますが、ポイントは胸に押し付けずに、少し膝を上方に引き上げて腰の筋肉が伸びることを意識します。

この時、骨盤が回転していることが大事です。



両膝抱え込み



※ほとんどの腰痛に、この体操は有効ですが、急性腰痛、椎間板ヘルニアなどの腰痛には適しませんので、心配な方は先生たちにご相談ください。

院長の

行ってみたいな！

「旅行人山荘」



立ち寄り入浴

★受付12時～15時まで

★大人500円子ども250円

単純泉の大浴場と硫黄泉の露天風呂が付いています
「大鶴の湯」と「錦江の湯」あります。



貸切露天風呂

「50分間」

★受付11時～14時10分まで

「赤松の湯」「鹿の湯」「もみじの湯」「
ひのきの湯」の4か所

※TEL予約はできないので直接フロントへ

牧園町高千穂3865

丸尾温泉

★森林セラピーにおすすめ

周囲は閑静な自然林に囲まれております、歩いて15分くらいの所には「花房の滝」というのがあるそうです。

★すばらしいパノラマが広がります。

レストランや客室からは、桜島や大隅の山々が見え、落ちていく素晴らしい夕陽も見ることができます。

★とても静かで落ち着いた感じの温泉です。少し小さめの露天風呂でしたが、錦江の湯に入ったことがあります。日帰りもよかったです。お泊りをした方がより自然を満喫できそうです。・鹿児島院江口・

「ふくらはぎマッサージ」 なぜいいのか？

★ふくらはぎの役目★

血液は重力のために、約70パーセントが下半身に集まります。ふくらはぎは、上からどんどん降りてきた血液を、重力に逆らってせっせと心臓に戻すポンプの役割をしています。「第2の心臓」といっているほど、重要な筋肉です。



★よい状態のふくらはぎ★

暖かく、柔らかく、弾力がある。

※当院で行っている、PNF筋整復法の中の、足を上げたりする治療はふくらはぎにもとても有効です！！

★「冷え」のもとは、血液のよどみです。末端まで血液がいかないと、脂肪や老廃物がたまってしまいます。

体の内側から血流をよくして、体を温める。

↓
ふくらはぎを毎日マッサージ

↓
自律神経が整い、免疫力もアップ！

★ふくらはぎを片方ずつ、上に向ってもんだりさすったりしてみましょう。

わりとすぐに、足先の方からぽかぽかになり、重かった足が楽になる感じが実感できますよ。



当院では**交通事故・自賠責保険**の、治療ができます。



整骨院で、交通事故によるけがや痛みの治療が出来ることを、ご存じない方が、いらっしゃるようです。大田整骨院では、治療はもちろん、いろんな相談にも対応いたします。交通事故による痛み、おけがで悩んでいる方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください

～発行～ 大田整骨院 阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは 0996-73-3391



ホームページ www.ota-seikotuin.com/

