

2022年
7.8月
合併号

～ニュースレター～ No. 103

大田整骨院

とても気になる
スマホをしている時のその姿勢！

- ★首や肩が痛い
- ★めまい★頭痛★腰痛
- ★手がしびれる

などの症状はありませんか？

～チェックしてみましょう～

- ※壁にかかと・おしり・肩を付けた時
頭が壁から離れていたり、
意識しないと頭が壁に付かない
- ※横から見た時、通常より
顔の位置が身体より前にでている
↓
スマホ首（ストレートネック）
になっている可能性あり

首にある頸椎が、本来
ゆるやかにカーブしている
おかげで約4～6kgある頭の重さ
を分散して自然に支えることができています。ところが、
最近スマホやパソコンの普及で、前かがみや下を向く動作
が続くことによって首の骨がまっすぐに近づき、倍以上の
重みや力が首周りにかかることになり負担が増え、様々な
身体への影響が出てきてしまっている方が増えています！

★背筋を伸ばし姿勢をよくする

★スマホの位置を目の高さに合わせ、両手で持つようにし、目に
も影響が出てくるので長時間スマホ操作をしないようにする

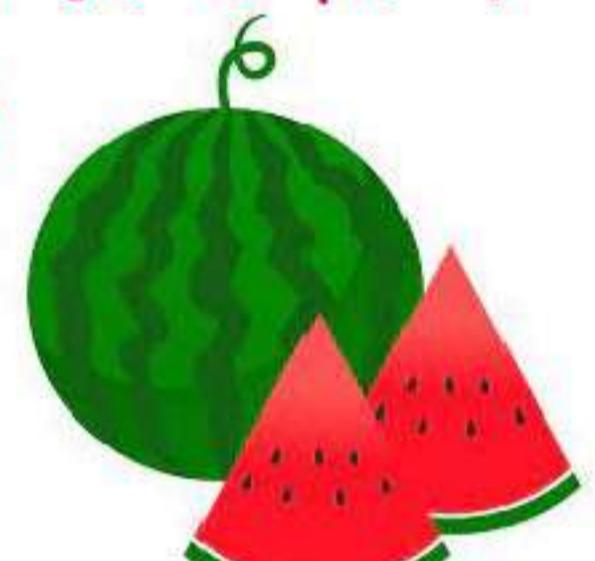
★デスクワークは自分に合った机や椅子の高さで、姿勢よくパソ

コンに向かい、途中休憩を入れたりストレッチをする

★高すぎる枕は、常に首が下を向いていることになり

ストレートネックの状態を作り出してしまう。

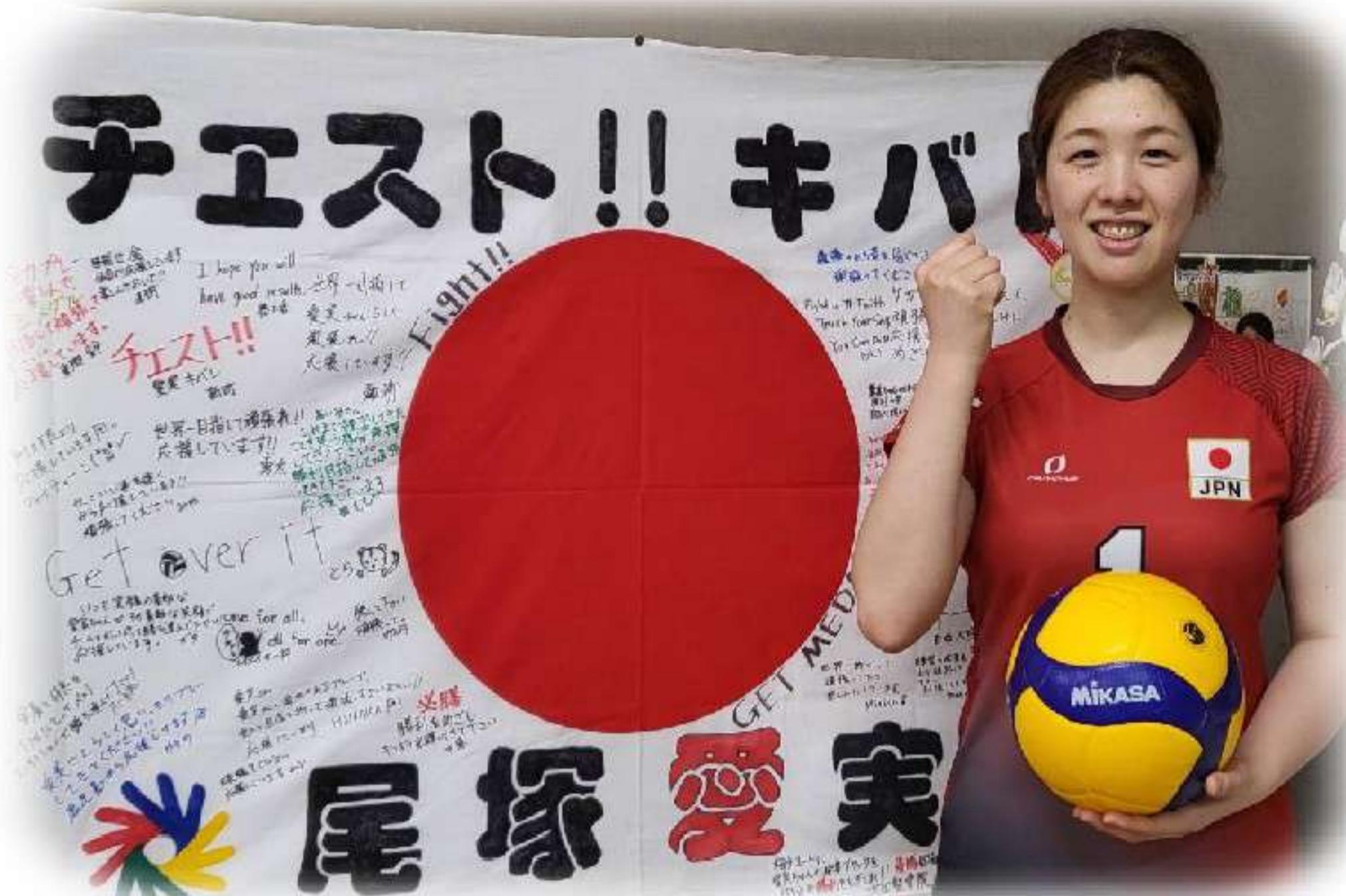
柔らかすぎると枕は、頭を安定させようと常に首が
緊張状態になり負担がかってしまう→自分に合った枕を！



デフリンピック2022 in ブラジル ～女子バレーボール～

阿久根市在住

尾塚愛実さんがキャプテンとして出場！

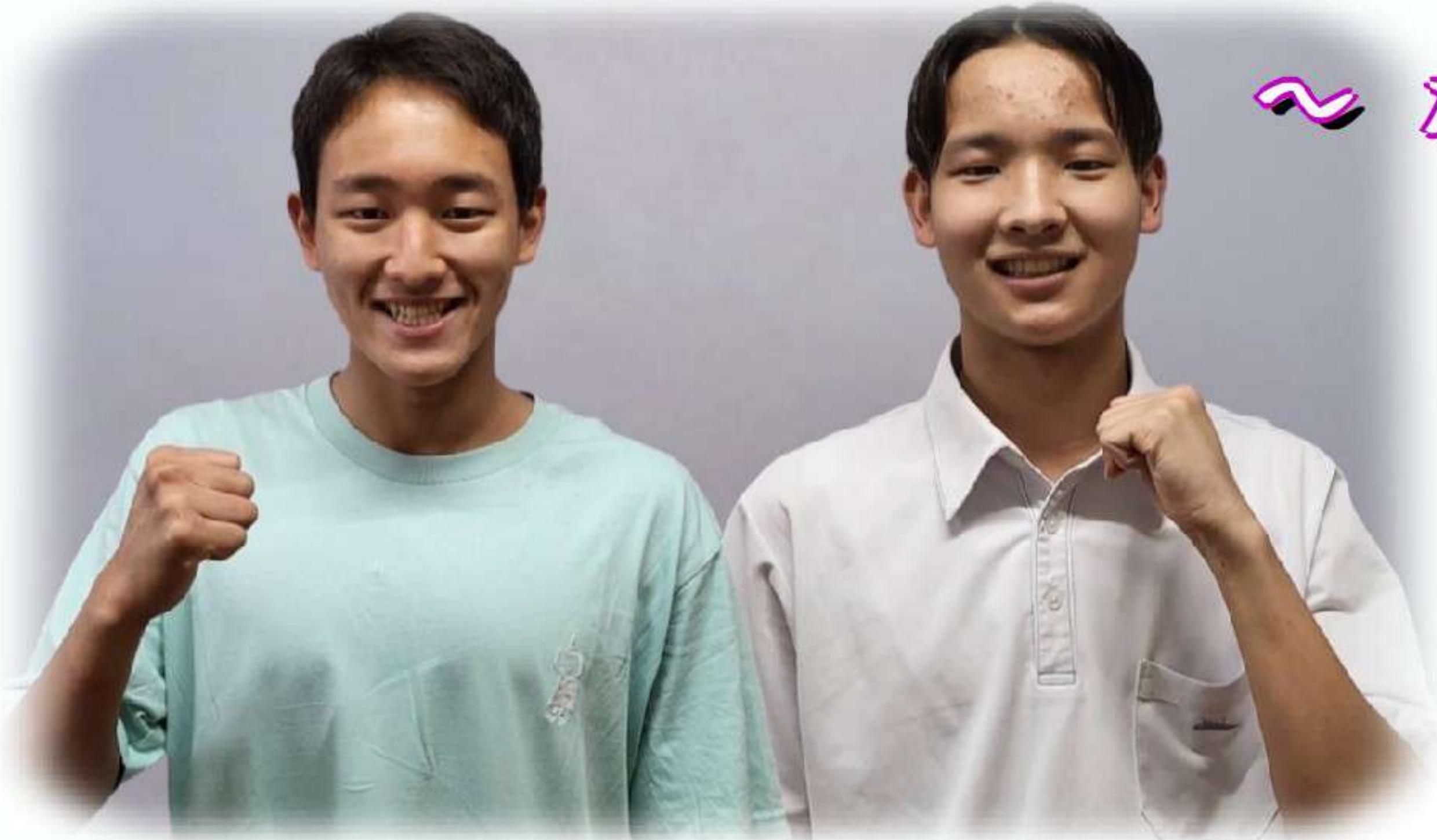


5月1日からブラジル・カシアスドスル市で開催された聴覚障害者のための世界規模のスポーツ大会デフリンピックに、阿久根院に治療に通ってきている尾塚さんが、バレーボール女子チームのキャプテンとして参加しました。予選リーグで2位となり、決勝リーグへ勝ち上がり、アメリカとの試合で3-0で圧勝！次はトルコと試合をするはずでしたが、他の競技の日本人選手がコロナ感染してしまい、会場のコロナ対策が不十分でこれ以上の滞在はできないとの判断で、日本選手団は全員引き上げることとなり、帰国しました。全試合で金メダルを獲得するという目標を達成することができませんでした。

とても残念なことでしたが、女子チームからは感染者を出すことなく、遠いブラジルから無事に帰ってくることができよかったです。そしてこれから、2024年沖縄での世界選手権、2025年東京で開催予定のデフリンピックに向かって、さらに頑張るそうです。応援しています！！

インターハイへ九州大会出場おめでとう！

～水泳～



白坂大輝くん・優気くん～兄弟です！
鹿児島情報高校へ

阿久根から電車通学しています！
大輝くん優気くん4×200フリーリレー1位
大輝くん1500m自由形1位・200m自由形2位
優気くん100m自由形1位・50m自由形3位
4×100メドレーリレー1位・4×100フリーリレー1位



鹿児島高校・あんちゃん

50m平泳ぎ1位
200m個人メドレー7位
50m平泳ぎは九州大会種目にないため、個人メドレーで出場決定！



鹿児島高校・陸上部
うなちゃん

走り幅跳び3位
100mハードル4位
沖縄で開催の
南九州大会出場決定！



～マイルリレー～



篠瀬真生くん・日高悠翔くん・岩崎元気くん

鶴翔高校男子陸上部のメンバーです！
4×400mマイルリレーで入賞！
南九州大会に出場します。



～Cafeやましろ～



鹿児島市千日町9-19 ネイルサロンの2階
～天文館公園の真横です～

天文館公園が見える席がある
とても静かでできなお店。

鹿児島院の患者様内え倉さんの娘さん夫婦がいらっしゃるお店。内え倉さんもよく手伝いに行かれるそうです。アート好きのオーナーや店長が集めた絵や鹿児島の作家さんたちの作品が飾ってあり、販売もしているそうです。モーニングやランチにも利用できるメニューやめずらしい飲み物もあります。「カフェやましろ」のインスタグラムに営業日や美味しいしそうなデザート類がたくさん載っていますよ。

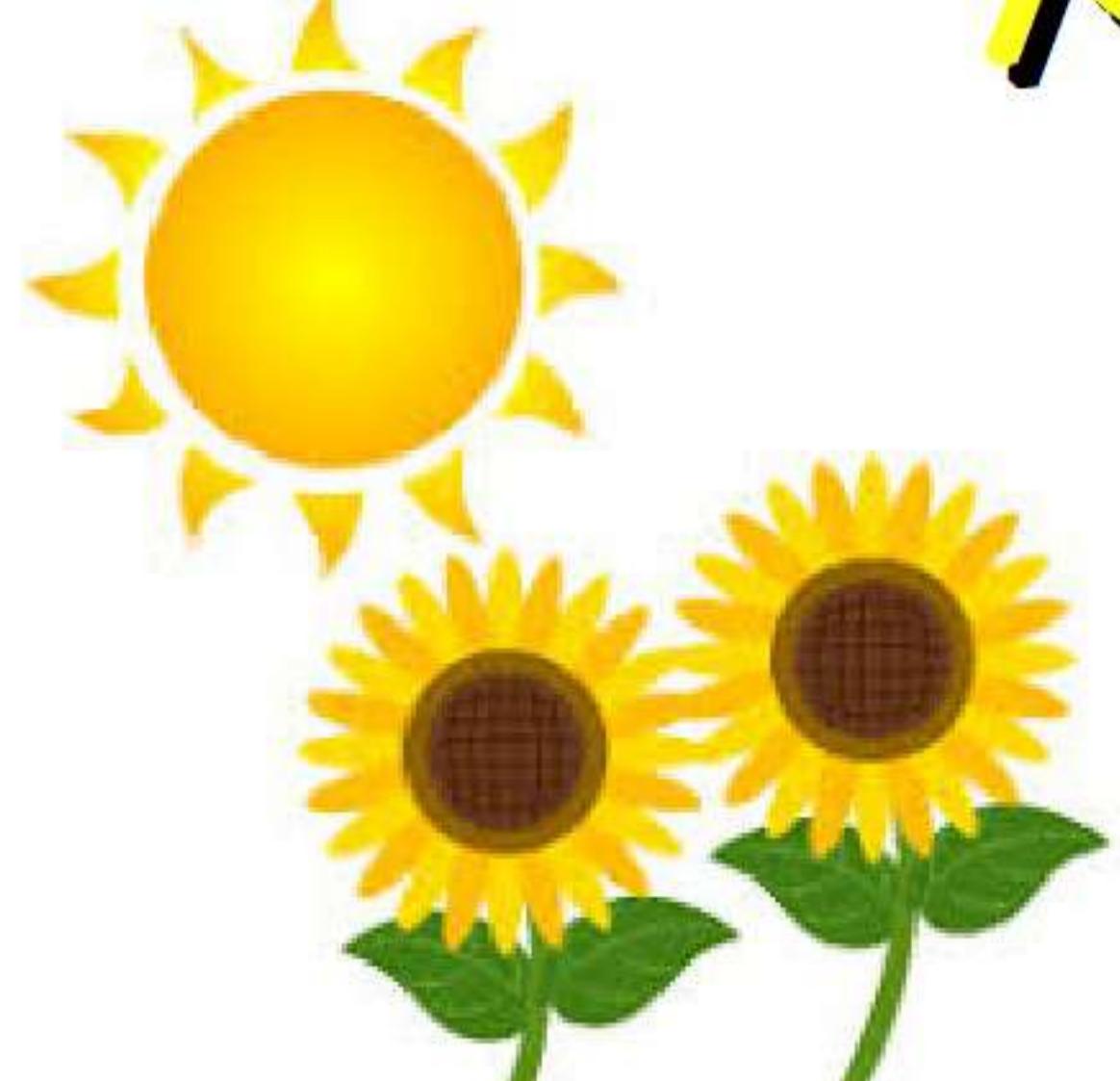
天文館に行かれた際は立ち寄ってみてくださいね。



鹿児島院スタッフが
注文した
「オレオチーズケーキ」
「白桃の紅茶」
「抹茶バスクケーキ」
「バラとバニラの紅茶」

～発行～

大田整骨院



阿久根院

0996-73-3391

阿久根市琴平町49

赤いページ

www.ota-seikotuin.com/

鹿児島院

099-206-7777

鹿児島市田上6丁目1-2田上中央ビル1F

