



芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、**スポーツの秋！**

運動の前には**ストレッチ！**

ようやく秋の風が吹き始め、夏の暑さもひと段落し始めましたね。涼しくなって体が動かしやすい時期ですのでストレッチ、してみませんか？運動しやすい時期ですが、腰痛や肩痛を訴えて治療院にいらっしゃる方が増えるのもこの時期です。お話を聞くと大半の方がいきなり運動を始めたとおっしゃいます。地味ではありますが、運動前後のストレッチは、けが予防に効果的です。さあ、Let's ストレッチ！！

《(1)背中ストレッチ》

肩甲骨内縁の筋肉を伸ばします。

頭の後ろで手を組みます。
そのまま、息を吐きながら
頭を下げます。

これでは物足りない！と
いう方は、肘と肘をくっつ
けるイメージをしながら
頭を下げてみてください。



ゆっくり

呼吸を止めず。

しっかり

筋肉が伸びている
感覚を感じながら。

無理をせず

気持ち良い程度で。

《(2)下肢ストレッチ》

このストレッチは下肢全体を伸ばします。
まず、足を広げた状態で座ります。



伸ばしたい側に体幹を
倒します。左図のように
反対の膝を曲げるとや
りやすいですよ。

《(3)腰部ストレッチ》

スポーツをしている、
していた方はご存知の
ストレッチかと思います。
足を肩幅に開き、手を
膝に置きます。そのまま
腰を下ろして、右図の
ように伸ばしたい側の肩を内側に入れます。



いち
に～



《(4)腰部ストレッチⅡ》

(3)よりも脇腹に近い筋肉を伸ばします。



足を肩幅に開き、両手
を上へ。伸ばしたい側
の手首を反対側の手でも
ち、体幹を左図のように
倒します。

夏バテ・秋バテにご用心！！

9月になると何となく身体が重だるく、何かするにも身体が動かない、食欲が無いといった症状が出始める方も少なくないのではないでしょうか？その原因としては

- ① 暑さと冷房の温度変化の激しさで自律神経が乱れる事で胃腸機能が低下
- ② 冷たいものやさっぱりとしたものに偏った食生活の乱れからくる栄養不足
- ③ 夏の暑さによる疲労の蓄積、及び①②による回復力の低下
- ④ 残暑の脱水傾向

が考えられます。



夏バテ・秋バテ予防に効果的な栄養素として、たんぱく質やミネラル、クエン酸等が挙げられますがその中でも重要とされるのはビタミンです。ビタミンA、B、Cは特に大切です。ビタミンBは糖質をエネルギーに変える時に必要で、不足すると疲れやすくなります。主に鶏肉やごま、うなぎ、玄米等に多く含まれます。ビタミンA・Cについては身体の抵抗力を高め、果物や緑黄色野菜に含まれます。

@ ビタミン摂取に“与那国青汁”を

9月になると身体の不調が生じるメカニズムは先ほど述べさせていただきました。

対策としては、バランスのとれた食生活をする事で夏バテ・秋バテ予防は出来るのですが、食欲が無く色々な食材は食べられない、そんな方に是非お勧めしたいのが「与那国青汁」です。与那国島産の“長命草(ボタンボウフウ)”と明日葉(八丈島産)、大麦若葉(九州産)を主原料に作られており、その他に多穀麹、乳酸菌、抹茶などがバランス良く配合された高栄養緑黄色青汁です。特にビタミンB6の栄養機能食品となっております。

着色料など添加物は一切加えておりませんので、安心してお飲みいただけます。

当店で取り扱っておりますので1日1本、健康の為にお試しください(^_^)

@ 8月28日 BBQ大会

今年も我が社“アミューライフ(株)”の創立記念 BBQ が開催されました。台風が接近中との事で金・土曜は皆が Yahoo 天気予報を小まめに確認していました。実際、始まってみると霧雨ではありましたが大雨になる事も無く、無事に楽しく終える事が出来ました。BBQ 大会初参加でお肉を一生懸命食べる人しかり、久しぶりに会う仲間と酒がすすむ人しかり、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。

ここ数年は雨降りが続いているので、来年は晴れるといいなあ☂



アミュー大集合!!!

指圧・マッサージ・鍼・灸・保険適用在宅マッサージ

アミュー治療院

国家資格治療院

昭島本店 東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有

TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289

立川店 東京都立川市錦町3-5-4 ウイング新井102

TEL:042-595-8069 FAX:042-546-2289

アミュー在宅マッサージ

東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・福生ステーション・立川ステーション(立川店内)

TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<http://www.amu-life.com/medical/>

