

メタボ危険度チェック

40歳以上である健康診断で、 高血圧、高脂血症、高血糖 (糖尿病)のいずれかを指摘 されたことがある <input type="checkbox"/>	20歳の頃と比べて、体重が10 kg以上増えた <input type="checkbox"/>
夜型人間だ <input type="checkbox"/>	冷え性である <input type="checkbox"/>
朝食を食べないことが多い <input type="checkbox"/>	午後8時を過ぎてから食事をす ることが多い <input type="checkbox"/>
肉類や脂っこい料理が好き だ <input type="checkbox"/>	甘いものが大好きだ <input type="checkbox"/>
食べるのが早い <input type="checkbox"/>	どちらかという也大食いなほう だ <input type="checkbox"/>
定期的に(週2回以上)運動 する習慣が無い <input type="checkbox"/>	

☑が0~2個	☑が3~5個	☑が5個以上
A:安心レベル あなたは大丈夫!よい生活 習慣を続けてください! さらに良くするためには、脳 トシを普段の生活に入れてみ て下さい!	B:要注意レベル あなたは、注意が必要なレ ベルです! まずは、1つ良い習慣を始め て見ましょう!	C:警戒レベル あなたは、警戒レベル! 早期に生活習慣の見直しが 必須です! 何から始めるか、ぜひ一度ご 相談ください。



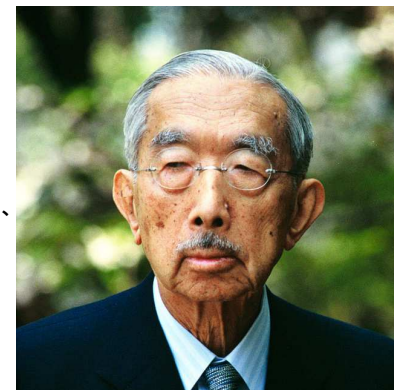
メディカルフィットネス
KenKen接骨院の
ホームページが出来ました!!!
<http://kenkenov18.net>



メディカルフィットネスKenKen接骨院

検索

こんにちは! 原田 早紀です!
今回初めて記事を書かせていただきます!
初めての記事はもう少しで4月29日、祝日ということで
「昭和の日」について書かせていただきます!
「昭和の日」とはもともと昭和の時代に「天皇誕生日」
という祝日だったということをご存知の方もいらっしゃる
かもしれませんね。
* 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、
国の将来に思いをいたす日。*
という意味合いがあるそうです。
昭和64年の1月7日に天皇陛下が崩御されたことで
平成となり、昭和天皇が自然を愛したことにちなんで
「みどりの日」となりましたが、平成17年に国会にて
「国民の祝日に関する法律」(祝日法)が改正さ
れました。平成19年から「昭和の日」となりました。
では「みどりの日」はどこにいったかという
5月4日に移送して存続しています。
ちなみに、「みどりの日」は自然に親しむとともに
その恩恵に感謝し、豊かな心をはぐむ日とされています。
これから季節ごとの行事などを紹介していきます。よろしくお願い致します!



この度、KenKenはスタッフを増員し、体制を一新いたしました。スタッフが増えたことで、
今までより充実したサービスをご提供することを目指します。まだまだ慣れないスタッフも
多く、もうしばらくの間は皆様にご迷惑をおかけするところがあると思いますが、その際には
忌憚なきご意見をお伝えいただければ、全力で改善修正して参りますので、よろしくお願い
致します。

【受付スタッフ】

高橋 真弓・白砂 紅美子・彌重 由希(鍼灸師)・原田 早紀(柔道整復師)

【施術・運動指導スタッフ】

青森 健太(柔道整復師)・中原 佳奈子(柔道整復師)・月岡 由衣(柔道整復師)

※彌重、原田は当面子どもと一緒に勤務致します。少しにぎやかな時間になることもある
かと思いますが、何卒ご容赦ください。



facebook

始めました



Ameba



『頭痛の種類と症状』

慢性頭痛は大きく分けて、片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛の3タイプがあります。

簡単に説明させていただきます。

1. 片頭痛

特徴としては、頭の片側がズキンズキンと痛む頭痛で、月に1回から数回起こり、その痛みが数時間から数日続きます。階段など日常的な動作で痛みが増します。頭の両側で痛みがある場合もあります。

2. 緊張型頭痛

慢性頭痛の中で最も多いのが緊張型頭痛です。特徴としては、頭の両側がギュッと締め付けられるような頭痛で、痛みは数十分から数日間続きます。基本的には「こり」（肩こりや首のこりなど）です。また、精神的なストレスが原因の場合も少なくありません。

3. 群発頭痛

目の後ろを側を通っている血管が拡張して炎症を起こすことにより、目の奥や側頭部にかけて

目の奥をえぐられるような激しい痛みが頭の片側だけにみられるのが特徴です。数週間から数ヶ月ほぼ毎日起こり、決まった時間に頭痛が起こります。頭痛が起こっているのと同じ側の目の充血、鼻水・鼻づまりなどの症状を伴います。



片頭痛



緊張型頭痛



群発頭痛

『セルフケアに有効な経穴(ツボ)』

【三陰交】

三陰交というツボは、「女性のための万能穴」と言われ、女性の方には是非覚えて頂きたいツボのひとつです。特に婦人科系の症状に有効で、ホルモンバランスを調整してくれる作用を持ちます。冷え性や浮腫み、月経痛、月経不順、更年期障害など、女性特有の疾患の治療に多く用いられます。

【ツボの位置】

足の内くるぶしの頂点から、手の親指を除いた指四本分(男性は人差し指から三本分)の高さで脛骨という骨の内側にとります。押さえると、痛みを感じやすく、自分でも見つけやすいと思います。

【ツボの押し方】

両手の親指をツボに当て20秒かけてゆっくりと押し込み、ゆっくりと離します。これを10セット、朝晩2回ずつを目安に是非続けてみて下さい。三陰交へのせんねん灸もおススメです。

三陰交の他にも、足首の周囲には女性に重要なツボが多くあります。昔から女性は足首を冷やしてはいけないというのはその為なんですね。皆さまも足元を温めて、健幸な生活を送りましょう！！



『片足立ちの効果』

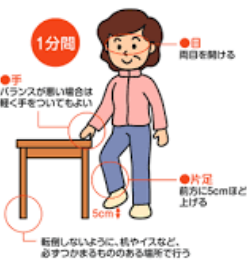
片足立ちは簡単そうに見えても実際にやってみると難しく、以外と出来ない方も少なくないのではないのでしょうか。

片足立ちは場所も必要としないうえ短時間で骨の形成を促すのに十分な運動効果が得られます。また、血行が良くなるので肩こり、頭痛、冷え性、足のむくみなどにも効果が期待できます。

体重が片方の足にかかるので骨密度が高まり、骨粗鬆症の予防にもなり、片足立ちをすることでおしり周りの筋肉、太ももやふくらはぎの筋肉を鍛えることができるなど多くの効果を得ることができます。片足立ちをするにはバランス感覚(平衡感覚)が必要になります。平衡性には主に小脳、耳の奥の三半規管の機能が関わっており、平衡性のトレーニングは「脳トレ」にもなるのです。

さらに、片足立ちは認知症の予防にも効果があるといえます。バランス力の低下は認知症になる確率を上げてしまいます。認知症予防のために目を閉じての片足立ちで平衡感覚を養い、下半身の筋肉を鍛えて転倒防止にもつながります。

一日一分でもいいので片足立ちをして健幸寿命をのばしていきましょう！！



4月、新年度がスタートしましたね！

皆様は、新年度どんなお気持ちでスタートされましたか？

新しい環境、新しい出会い、新しい気持ち。

人それぞれに思いが違うこの季節。

街中ではびかびかの制服やスーツを着た人々を多く見かけるようになり、こちらまで気持ちが引き締まる思いがしますね！

私も今月からKenKenで働き始め、13年ぶりに仕事をするという挑戦をしています。私の息子もこの春から中学1年生になり、環境がガラリと変わる中、お互い色々な新しい事に挑戦していくことになると思います。息子と親子一緒に、お互い新しい環境でがんばっていきましょう！』という話をしました。

KenKenで働き始めてまだ間もない私ですが、お話をさせていただいた方、まだお会いしていない方、たくさんの方と受付でお話をしたり、元気になっていただくお手伝いできればと思っています。皆様のご来院を心よりお待ちしておりますので、これからKenKenの一員としてよろしくお願ひします。



【あなたのご家族ご友人を紹介して下さい！】

KenKenの目標は、多くの方に死ぬまで健幸に、自分の足で歩いて暮らしていただくことです。そのため、皆様のご家族ご友人をご紹介いただき、もっともっと多くの人を健幸にしたいと思っています。一度思い出してみてください。あなたの周りに腰が痛い、膝が痛い、手術したくない・・・と言っている方はいませんか？思い当たる方が一人でもいれば、ぜひ「KenKenに体験に行ってみたら？」といいながら受付のカウンターにある紹介セットをお渡しください！全力でご紹介いただいた方を健幸になれるようサポートいたします。