

肩こり度チェック

両肩が重く感じる <input type="checkbox"/>	仕事や人間関係で、ストレスやイライラ、緊張を感じる事が多い <input type="checkbox"/>
首から肩が硬く、張っている <input type="checkbox"/>	メガネやコンタクトレンズが合わず見えにくい。または裸眼だが視力が低下し見えにくい <input type="checkbox"/>
目が疲れやすい <input type="checkbox"/>	イスに座るとき、浅く腰かけて椅子の背にもたれたり、前屈みで背中を丸めたがちだ <input type="checkbox"/>
頭が重く、頭痛がする <input type="checkbox"/>	運動不足気味で、休日は家でゴロゴロしていることが多い <input type="checkbox"/>
手にしびれを感じる事が <input type="checkbox"/>	睡眠不足気味で、なかなか疲れが取れない <input type="checkbox"/>
めまいや吐き気を感じる事が <input type="checkbox"/>	枕が合わず、寝苦しいことがある <input type="checkbox"/>
仕事でパソコン作業や車の運転など、同じ姿勢を長時間続けることが多い <input type="checkbox"/>	入浴は湯船につからず、シャワーだけですますことが多い <input type="checkbox"/>
いかり肩、またはなで肩だ <input type="checkbox"/>	

☑が0~2個

☑が3~5個

☑が5個以上

A: 安心レベル

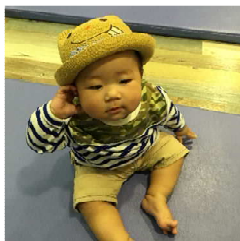
あなたは柔らかい肩！
肩での悩みは少ないでしょう。
もし☑がついたものがあれば、
スタッフにご相談ください！

B: 要注意レベル

普段から肩こりを感じていますか？
肩こりは不良姿勢と運動不足によるものがほとんどです！
こまめにストレッチをするよう心がけましょう。

C: 警戒レベル

あなたは、肩こりではなく首か神経の疾患の可能性があります。
どちらも治療は可能ですので、
我慢せずにご相談ください。



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

！今回は「こどもの日」について書きたいと思います。(流聖の初節句もあったので、(笑))

「こどもの日」とは、端午の節句である5月5日に制定されています。

* こどもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝することが趣旨であるようです。

では、端午の節句はおとなりの「中国」から入ってきたもので「厄払い」の行事になりますが、日本では江戸時代の徳川幕府の重要な日、将軍のお祝いをする日だったそうです。将軍に男の子が生まれるとのぼりをたててお祝いしていたそうです。のぼりをあげることが武家の間に広がり、武家も男の子が生まれるとのぼりをたててこどもを祝いました。次第にそれが庶民の間にも広がりました。庶民の中でも経済力がありながら立場的に低かった人たちが「武家に負けてたまるか」とのぼりをたてはじめました。庶民は中国で言い伝えられていた立身出世から、鯉の滝登りをイメージして、のぼりに鯉をかき端午の節句をお祝いしたのが「こいのぼり」の最初といえます。鯉が滝をのぼり、竜になって天に登った言い伝えから「こどもに立派になってほしい」との長いや意味が込められています。

息子の初節句だったこともあり今回調べてみて、今までなんとなく習慣として過ごしてきた節句の日をきちんとお祝いすることができたのかなと思いました。

きちんと子どもたちに伝えていきたいです

『KenKenMovieがはじまりました。』

KenKenではこの度、動画によるストレッチやエクササイズを紹介を始めました。

中原先生と月岡先生が交代で色々な運動を、具体例などとともにくわしく解説してくれています。KenKenで習ったストレッチやエクササイズを自宅で行うとき、何かスポーツをした後、ここの筋肉どうやって伸ばすんだろう？なんてときにKenKenMovieにその動画があるかもしれない！一度気軽にのぞいてみて下さい。2人の先生のフレッシュ感にはまってしまいかもしれませんよ！

今回は、2人にとって初の試みだったので、最初緊張感たっぷりでしたが、撮影にだんだん慣れてきたのか、3本目の動画辺りからは笑顔が少し増えてきて、撮影中も笑いが出てきました。動画自体は2~3分のものがほとんどですが、リハーサルなどを含めると、1本の動画に30分以上費やしていたりします。笑ぜひ、ご覧ください！



facebook

始めました



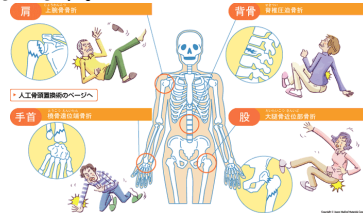
Ameba



『高齢者に多い骨折』

骨折は、誰にでも起こりうるケガのひとつです。高齢者の方(特に閉経後の女性)は骨が弱くなります。そして、筋肉の衰えも関係してきます。高齢者の骨折の好発部位として、①肩関節付近での(上腕骨外科頸)骨折で、骨が少し細い部位で手をついた際に力がかかりやすい部位でもあります。骨折をしていても腕を動かせる場合もあるので見落とさないように注意して下さい。②手首の(橈骨遠位端部)骨折は、手をついて転倒した際に起こります。ポキッと完全に折れ、強い痛みと腫れが出ます。③背骨の(脊椎圧迫)骨折は筋力の低下や骨の脆弱化により支えることができず徐々につぶれて起こります。背中が真っ直ぐにできず、常に背中が曲がっている人は圧迫骨折が起こっている可能性があります。④股関節の付け根の(大腿骨頸部)骨折をすると、手術までのしばらくの間ベッドに寝たきりになり自由に動けなくなります。そうすると気持ちに張りがなくなり認知症の症状が出てきやすくなります。また、体を自由に動かせないため筋力や体の機能が衰えてしまいます。

この4つに共通していることは、高齢者に好発するほか、「転倒して手をついた」「転倒して尻もちをついた」など、転倒した際に起こっています。KenKenでは、転倒しないための運動もしています。骨折をしないためにはまずは転倒しないようにバランス感覚や筋力をつけることが大事です。



『尿モレ防止運動』

尿モレは人に言えない恥ずかしいトラブルの代表例ですね。尿モレの原因の1つに骨盤底筋の動きが弱まっていることが考えられます。

骨盤底筋とは、骨盤の一番底にあってハンモックのように骨盤や内臓を支えている筋肉です。この骨盤底筋を鍛えると尿モレが改善するだけでなく、姿勢改善やウエストサイズ減にも効果が見られます。

今回はひめトレという専用のストレッチポールを使ったトレーニングをご紹介します。

まずストレッチポールを椅子の上におき、恥骨と尾骨に当たるようにまっすぐに座ります。頭のとっぺんからひもでまっすぐ吊るされているような感覚で体を真っ直ぐにし、呼吸を整えながらストレッチをおこないます。ひめトレはストレッチポールを椅子の下に置くことで体の腹部の下、骨盤を支える骨盤底筋群に意識がむきやすくなります。ひめトレはkenkenにも置いてあるのでお時間があるときにぜひ実践してみてください！詳しい使い方はお気軽にスタッフにお尋ねくださいね。



『頭痛に効くツボ』

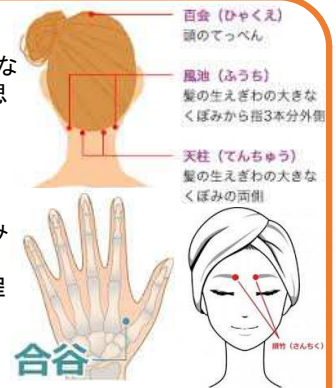
季節の変わり目、機構の変化で普段以上に頭痛が起こりやすくなる時期ですね。今回は、頭痛に効果的なツボをご紹介します！

【頭痛を抑える】

- ◎百会...頭のとっぺんの中央、ややくぼんだところ。
- ◎風池...耳の後ろにある骨の下端と、うなじの真中にあるくぼみとの中間。
- ★百会は中指、風池は親指で、気持ち良いと感じる強さで3分程度、呼吸のリズムで息を吐く時、ゆっくりと圧す。

【頭への血流を促す】

- ◎合谷...手の親指と人差し指の骨の付け根。
- ★人差し指の骨に向かって、気持ち良いと感じるまで、5分程度圧す。(頭痛、めまい、胃腸の不調にも効く、万能なツボです！！)
- 【繰り返し起こる頭痛、目の痛みや充血に】
- ◎攢竹...眉間のすぐ内側にあるくぼみ
- ★親指か人差し指で、気持ち良いと感じる強さで2分程度圧す。



日常的なストレスや、長時間のPCやスマホ作業は血流不全の原因に。KenKenで、適度な運動を！！
次回は『片頭痛』です！！

こんにちは。高橋です。

今月22日は、院長の誕生日☆
ということで...

34歳の誕生日を迎えるにあたって、抱負を聞いてみました！
「子どもが1歳になるので、これからもっと父親として、しっかりした人間になりたいと思います。」
とのことで、私とその年齢の頃は、2人の子どももまだ幼くて、バタバタしていたなあと思い出し、懐かしくなりました。その頃に、KenKenがあれば、患者さんとして利用していたのに...
子育て中の腰痛は我慢するものだと思っていましたが、KenKenのような子育てママに優しい、体をケアできる場所があれば、子育てママも体の事を我慢しなくて済みますね！
今月には、もう1名新しいメンバーも加わり、スタッフは総勢8名になります。
私も働き始めて、一ヶ月が経ちました。色々和不慣れで、ご迷惑をおかけすることもあります。皆さまにはあたたかく見守っていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。
今後も皆さまがKenKenで快適な時間を過ごし、笑顔で帰っていただけるように、サポートしていきたいと思っています。



【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。