

# 腰痛危険度チェック

肥満、または太り気味だ <input type="checkbox"/>	朝起きると腰が重く感じることもある <input type="checkbox"/>
デスクワーク、車の運転、立ち仕事など、仕事や勉強で長時間同じ姿勢で過ごしている <input type="checkbox"/>	食事を抜いたり深夜に食事をするなど、不規則な食生活をしている <input type="checkbox"/>
座るときは、あぐら、横座り、足を組んで腰かける、のいずれかの姿勢が多い <input type="checkbox"/>	ストレスを感じることが多い <input type="checkbox"/>
猫背、体が傾いている、腰が反り気味など、自分は姿勢が悪いと思う <input type="checkbox"/>	日常生活で15分以上続けて歩く機会はほとんどない <input type="checkbox"/>
バッグや荷物を持つときは、片側の手ばかり使いがちだ <input type="checkbox"/>	ゴルフやテニスなど、体を一方向に捻じるスポーツをしている <input type="checkbox"/>
重いものを持つことは、日常生活でほとんどない <input type="checkbox"/>	体は硬いほうだ <input type="checkbox"/>
日常生活で、中腰の姿勢や腰をひねる動作をすることや、重いものを持つことがよくある <input type="checkbox"/>	ウォーキングを日課にしたり休日には軽い運動をするなど、体を動かすよう心がけている <input type="checkbox"/>
体が沈み込むような、柔らかい寝具で寝ている <input type="checkbox"/>	

☑が0~2個	☑が3~5個	☑が5個以上
<b>A:安心レベル</b> 腰痛とは無縁ですね! 今、気をつけていることがあれば継続して下さい!また、腰や足のストレッチでしっかり予防しましょう!	<b>B:要注意レベル</b> 腰痛を感じていませんか? チェック項目のなかでご自身で改善できるものは改善してみましょう。どうすればいいかわからないものは、ご相談ください!	<b>C:警戒レベル</b> あなたは、ヘルニアなどの腰の疾患を抱えているか、抱える可能性があります。まずは、KenKen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

6月になりましたね! 6月を英語で言うとJUNE[ジューン]ですよ! ジューンと聞いて思い浮かぶのはそう!【ジュンブライド】! 女性は特にぱっと思い浮かぶかもしれません。花嫁が幸せになるといわれるジュンブライド! 色々な説があるのでわかりやすく説明します!

1つめはギリシャ神話に出てくる神様のゼウスの正妻であるヘラ。ヘラは最高位の女神と言われており、女性や子供の守護神とされていました。ゼウスは浮気性だったこともあります。ヘラは浮気をさせないように監視し、より良い家庭を築くために必死でした。その話がローマ神話にもちこまれこの結婚生活の女神ヘラを祭られるようになったのが6月でヘラに見守られ素敵な結婚生活ができ、幸せになれるといわれます。

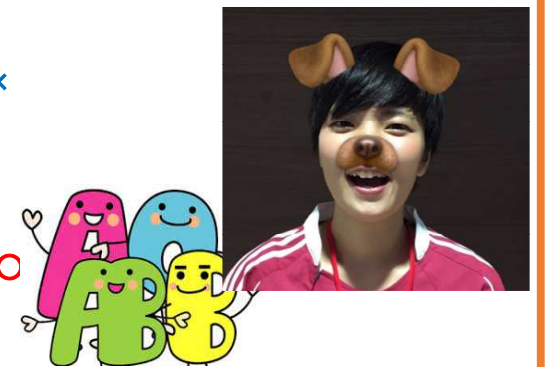
2つ目! 昔のヨーロッパでは結婚が出来ない月がありました。3~5月です。【農作業が1番忙しい時期】だから。そんな時期にイベントとして結婚式をすると結婚式の妨げになるからと結婚式が禁止されていました。ピークの仕事が終わった6月に多くのカップルが結婚し、みな祝福してくれる6月に結婚すると幸せになるといわれる説。

3つめは、ヨーロッパでは【一番天気の良い月】だからです!  
ちなみに6月はイタリアなどでは6月の花嫁という言葉があるくらい祝福モードで、ヨーロッパには、6月12日は恋人の日があったりするんですよ!  
ヨーロッパからの影響を多く受けているんですね!

こんにちは。白砂です。皆さん血液型で性格判断することはありますか? 私は血液型を予想するのが好きなのですが、今回は『かなちゃん』でお馴染みの中原佳奈子ちゃんに10問質問をして血液型性格判断してみました。

さあかなちゃんは一体何型でしょうか? 予想してお読みくださいね(^^)!

- Q1 待ち合わせには遅刻しない。.....○
- Q2 人見知りはないほうだ。.....×
- Q3 一度嫌いになると、とことん嫌いになる...×
- Q4 見返りを求める恋愛をしてしまいがち...×
- Q5 実は謝るのが苦手.....○
- Q6 空気が読める.....○
- Q7 何事ものなかなと思う.....○
- Q8 好きでもない人と付き合うことができる.....○
- Q9 流行にはあまりながされない.....×
- Q10 どんな時でも冷静な方.....○



さあ、かなちゃんはいったい何型でしょうか? この性格判断では80%A型でした!!!

実際は.....O型でした!!

とっても仕事が丁寧なかなちゃんですが、実は家ではおおざっぱなのかも...(笑)

皆さんの血液型も予想させてくださいね(\*^\_^\*)



## 『外反母趾ほったらかしにしてませんか？』

圧倒的に女性に多くみられる外反母趾。そもそも外反母趾とは、足の親指の付け根が内側にせり出し、親指の先端が隣の第二趾(人差し指)に向かって曲がる病気です。親指の付け根の出っ張った部分が靴に当たって痛むのが最初の症状で、進行していくと親指の付け根が大きく変形し、親指に力が入らず「立ちにくい」「歩きにくい」など、足の機能に栄養が表れます。痛いからとかばったり、不自然な動きをするようになると、足首や膝、腰などの離れた部分にまで痛みが現れることがあります。

- ✖足の幅(足の甲)が広い
- ✖扁平足
- ✖周りの関節が柔らかい
- ✖先が細い靴やハイヒール、足に合わない靴を履いている



最近では、原因は歩き方にあるのではないかと考えられています。歩き方の特徴として、足の裏全体を地面にベタッとつける「ベタベタ歩き」です。足の指の筋力低下や正しくない歩き方をしている事が考えられます。かかとから順に足指の方へ地面がついていく正しい歩き方を心がけると、指の筋肉をつけることが大事です。

## 『ツライ外反母趾 予防と改善運動』

今回は外反母趾の予防、改善に効果的な運動をご紹介します。

### ・母指外転筋運動

母指外転筋とは足の親指を正常な方向へ開く動きをもつ筋肉のことをいいます。この筋肉を鍛える運動です。

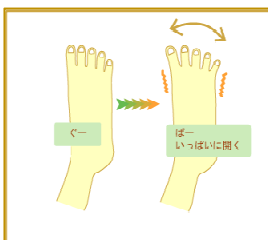
- ①指の間をとじたまま両足の指でグーをつくるように丸めます。
  - ②パーの形になるように指の間を広げます。
  - ③5秒間キープし、もう一度グーの形に戻します。
- これをくり返し1セット20回を1日2~3回行いましょう。

### ・親指の関節を柔らかくする運動

親指の付け根の外側にある腱(筋肉と骨をつなぐもの)を柔らかくする運動です。軽度から中等度であれば曲がった角度を和らげる効果があります。

- ①手の指で痛くない程度に足の親指を広げます。
- ②5秒間キープし、戻します。

これをくり返し1セット5分を1日2回行いましょう。入浴中やお風呂上りに行うと良いでしょう。無理のない程度で行いましょうね！

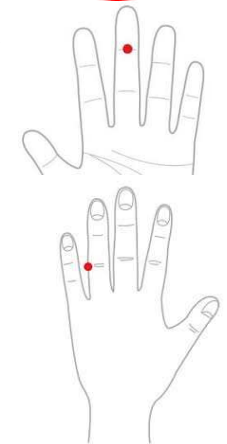


## 【頭痛に効くツボ～偏頭痛編～】

偏頭痛(片頭痛)は頭全体に痛みが出る頭痛とは異なり、片側、又は部分的に拍動性の痛みを伴います。偏頭痛の原因は諸説ありますが多くはストレス性で、大きな緊張から解放された時に起こることが多いと言われています。仕事終わりやせいかくの休日に、症状が起こることが多いのはこの為です。



- ◎外関…手首の関節の中心から指三本分下にあるツボ。  
★手首を握って親指でゆっくりと、ズンと響く感覚があるまでゆっくり圧します。
  - ◎心穴…手のひら側の中指、第一関節の中心。
  - ◎偏頭点…手の甲側の薬指、第二関節の小指側にあるツボ。  
★偏頭痛に即効性のあるツボと言われています。ボールペンや、つまようじなどで、強めに刺激を与えると、効果大です！！
- ※前回紹介させていただいた、【合谷】も併せて実践してみてください！



### 頭痛を誘発する食品をご存知ですか？

頭痛を誘発・促進する代表的なものとして、チョコレート、チーズ、赤ワイン、アルコール、スナック菓子やインスタント食品など塩分の多いものが挙げられます。また、偏頭痛の緩和には、コーヒーが良いとよく言われますが、頭全体が痛くなる緊張型の頭痛の場合は逆効果になることも。

偏頭痛編、いかがでしたか？ぜひ、日常生活に取り入れてみてください♡

5月は、ゴールデンウィーク、節句、母の日と色々なことがありました。

母の日には初めて上の子から手紙をもらいました。お弁当のことや宿題を教えたりなどに対して感謝の言葉がつづってありました。

月末の27日には、オバマさんが広島訪問されましたね！平和公園の周辺、KenKenの周りでも、あちらこちらで検問がありました。KenKenに来られる時に、渋滞などで大変だった方もいらっしゃると思います。その一方で、6月は祝日が全くないようではないでしょうか？私もその一人ですが・・(^^;)

梅雨の時期になると、すっきりしない天気が続きますね！湿度管理には気をつけたいものです。そんな6月・・・疲れがたまった時には、ぜひKenKenに来て、リフレッシュしましょう！！お待ちしております(^^)/



## 【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。