

プルメリア45

発行日 2017.3.31 優レディースクリニック 03 (3984) 2278



ミラクルストレッチ

体がとても固く悩んでいたところ、簡単なストレッチを教えてくださいました。これをしてから前屈すると手がつま先まで届きます。お試しあれ～。

- 1.右足を前にかけ、足をクロスさせて足の裏を安定させる。
- 2.右手を上にして手の平同士を合わせて、クロス。
- 3.そのまま上に持ち上げて息を吸いながら、胸を天井に向けるように反らせる。
- 4.ここで三回大きく呼吸。
- 5.今度は息を吐きながら遠くを通るように前屈。
- 6.首も楽にして背中に呼吸を届けるように大きく三回呼吸。
- 7.吸いながら上体を起こし、右側へと倒す。
- 8.背中をしならせていくよう遠くに伸ばし大きく三回呼吸。
- 9.お腹を引っ張りながら吸って戻して反対側も。
- 10.終わったら、手と足を組み替えて後ろ、前、右、左、同様に。

ゆっくりと体を伸ばしていくのがコツです。永谷園生姜部のサイトの運動編にミラクルストレッチの動画があるので真似してやってみてくださいね。

(みどりさん)



京都の旅

不安定な天候の中、京都行きのチャンスに恵まれた。タイムスリップした中で、石庭の「つくばい」のそばで光圀公や秀吉を感じ、二条城では家康を想い慶喜の大政奉還を目のあたりにし、教科書の中でだけ出会った舞台に立つことができた。

御所の広い広い砂利に歩をすすめながら300-400年前に「かご」でここを通ったかもしれない「みかど」に思いをはせ、しばし心を、つかの間の悠久の世界に遊ばせた。

訪ねるたびに違う顔のまち。今の京都に出会えて、今を生きている幸せをいただいた旅。

(渡辺)

節約っていったって・・・

「朝は食べません。お昼はごはんを少しに冷凍食品を2種類つめたお弁当です。夜は残業で疲れてしまい食べないことが多いです。去年の夏からこっち、11キロ体重がおちました。やせてきれいになったと彼に言われるし・・・」一人暮らしの若い方です。このように返す言葉もない時がたまにあります。

おなかがへるから食べるのではなく、体にとって必要なものをとらないと具合悪くなるんですよ、とお話ししておりますが、耳に入っているのかいないのか・・・とはいえ、自分も学生の頃、お昼はカップラーメンなんか食べていたような記憶も・・・「クソバイス」なんて言われぬように気をつけつつ今日も食事の大切さをお話する坂田でした。(坂田)

おすすめのアプリ

iPhoneをお持ちの方は「ヘルスケア」という万歩計、歩いた距離が記録されるアプリをご存知でしょうか。もともと入っているアプリで、知らず知らずのうちに記録されていくのですが、自分の記録をみると平日は1日3-5キロ5000歩前後ですが、休日はよく歩くので10-15キロ、多いときは2万歩は歩いている時があります。

でも、一步も家から出なかった日もあり。可視化すると自分の生活が丸わかりで、しっかり普段から動く習慣をつけないといけないなと身にしみます。

桜も咲き始め、外出しやすい気候になってきたので、お散歩がてらいつもより10分多く動くことを意識しようと思います。可視化すると自分を見つめ直せるのでオススメです！(いしちゃん)

4月の予定

4/4は院長所用のため田辺文子先生の診察となります。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	①
②	3	④	5	⑥	7	⑧
⑨	10	11	12	⑬	14	⑮
⑯	17	18	19	⑳	21	㉒
㉓	24	25	26	㉗	28	㉙
㉚	1	2	3	4	5	6

○休診

○午後休診

○代診