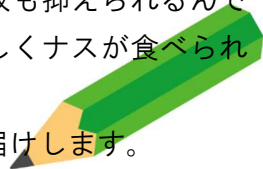




こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。
 まだまだ夏が終わった感じはしませんが、ここからだんだん涼しくなって、過ごしやすくなりますね。
 さて、夏も秋も美味しいナス。揚げても炒めても最高ですが、油をたっぷり吸収してしまうのが悩みの種ですよね。ですが、実は1%程度の塩水につけると、あく抜きになるだけでなく油の吸収も抑えられるんです。これでダイエット中でも美味しくナスが食べられますね！
 それでは今月も健康情報満載でお届けします。



こんにちは。リフレクソロジー担当の山内です。

リフレクソロジーはリラックスすることで、自然治癒力を高めるお手伝いをする健康法です。

リフレクソロジーの歴史は古代エジプトの壁画に描かれている「手や足を揉む習慣」から「リフレクソロジー（反射学）」として理論が確立され、日本では1990年代からです。足を観察し、施術することで身体の色々なサインを発見します。どの部位に注意し気遣う必要があるかをアドバイスいたします

私は健康に関する本を読むことが好きです。おすすめの1冊はこちらです。もし興味がありましたら、施術の時にお声かけください。

《足のリフレクソロジー》

初回 お試し20分 980円 2回目から 2500円
ご予約受付中 お気軽にどうぞ



発行：大鵬鍼灸整骨院

各種健康保険取り扱い。ご予約はお電話、またはHPのLINE予約受付フォームからお願いします！

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

Tel : 072-292-2565

HP : <http://www.taihousinkyuseikotuin.com>

「体幹力」セルフチェック！

体幹とは要するに「胴体」のことです。首と頭、手足をのぞいた全ての部分をさします。体幹は身体の安定性やバランスを維持するために重要な役割を果たしており、体幹の筋力が足りないと姿勢が崩れたり腰痛になったり、体型が崩れてしまったりもします。運動や日常生活においても、体幹を強化することで、ケガを減らし効率的に動くことができるようになります。

そんな大事な「体幹力」ですが、あなたはどれくらい体幹がありますか？簡単なセルフチェックで自分の体幹力を調べてみましょう。

- ① 両手を腰に当てて背筋を伸ばす。
- ② 片足の膝を曲げて、体に対して直角になるように引きあげる。
- ③ そのままの姿勢を何秒キープできるかを測る。
- ④ ①～③をもう片方の足でも行う。

※体が倒れかけたときすぐにつかまれる様に、テーブルや壁の近くでやるようにしてください。

- 0～10秒 体幹年齢の目安：60代以上
- 15～30秒 体幹年齢の目安：50代
- 30～45秒 体幹年齢の目安：30～40代
- 45～60秒 体幹年齢の目安：20～30代

両足とも1分くらいキープ出来たら体幹力は充分です！

体幹を鍛えるにはプランクやスクワットのような筋トレの他にも、仰向けでモモを持ち上げたり、腹式呼吸をおこなって体内の筋肉を刺激したりするような体への負担が少ない方法もあります。よかったらご相談くださいね。

