



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。

10月は運動会が行われる学校も多いですね。

春にやる場合も多いですが、秋の場合は学校にもクラスメイトにも慣れて一体感を感じられるのが嬉しいところです。

ただ、秋は行事や学校外のイベントも多いので、子供たちのスケジュールも過密になりがちです。

子どもたちの体調面にも気を付けて、憂いなく運動会を楽しめるようにしてあげたいですね。

それでは今月も健康情報満載でお届けします！



## スタッフ山内の畑日誌

いつもお世話になっております。スタッフの山内です。

8月から趣味で農作業をするようになりました。その時の気づきを書きたいと思います。

畑では現在、人参、ブロッコリー、キャベツ、ネギ、白菜、サニーレタス、春菊、ほうれん草、小蕪、水菜を育苗中です。その際、最大の天敵はハマスゲと言う雑草です。これは非常に強い繁殖力を持つため、ショベルで根元まで丁寧に取り除かないと他の農作物の成長を阻害してしまいます。もしかすると皆様のお家のお庭にもハマスゲがひそんでいるかもしれません。瞬く間にお庭を埋め尽くすおそれがありますので、皆様もお気を付けください。



発行：大鵬鍼灸整骨院

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

ご予約はお電話、HPまたは公式LINEからお願いします！

Tel : 072-292-2565 HP : <https://www.taihousinkyuseikotuin.com>

## 器具いらず！壁を使った運動

エアロバイク、ぶら下がり健康器、ステッパー、腹筋ローラー……世に数多く存在するエクササイズ用の器具。買ったはいいいものの、最初の数週間を過ぎたらもう使わない、なんてよくあることですね。

何もなしに運動するより効果がありそうだし、運動のきっかけになるかも、とつい手が出てしまうのもわかります。ですが、お金も場所も有限ですから、なるべくなら無駄なものは買いたくありませんよね。そこでおすすめなのが「壁を使ったエクササイズ」です。壁を使うと床を使うより場所を取らず、体重が分散するので負荷が軽く、運動不足の方や高齢者の方など、体幹が弱い方も安定した動きができるところが良いところ。簡単なものをいくつかご紹介しますので、ぜひお試しください。



**☆壁腕立て伏せ** 足を肩幅に広げ、指先がぎりぎり届くくらい離れて壁に向かって立ちます。その状態で壁に手をつき、床で行う腕立て伏せのように腕を曲げ壁に顔を近づけて、腕を伸ばして元の位置に戻ります。ゆっくりおこないましょう。

**☆壁スクワット** 足を肩幅に広げ、壁に背を向け斜めに寄り掛かるようにして立ちます。そのまま膝を曲げて腰をおろしていきます。背中を壁から離さないように、膝がつま先より前に出ないように注意してください。膝が90度に曲がったらストップ。ゆっくりと元の位置に戻ります。

**☆壁モモ上げ** 足を肩幅に広げ、かかとを軽く上げず。壁の方を向いて、少し離れて立ち、手をつけて体が斜めになるように寄り掛かります。このときお腹が出ないよう体は真っすぐをキープしてください。そのまま右ももを左足の方へ高く上げます。反対側も同じようにおこなってください。それぞれ10回1セットとし、一日のうちで3セット以上やってみてください。

# 簡単レシピ

# ミョウガのからし酢味噌和え

### <材料>

ミョウガ・・・1個  
 刺身用マグロ・・・150g  
 塩蔵ワカメ・・・10g  
 青じそ・・・3枚  
 A (みそ・大さじ1 酢・大さじ1 砂糖・小さじ1 練りがらし・小さじ1/3)



### <作り方>

1. ミョウガは縦に切ってから千切り、マグロは一口大、わかめは戻して水気をしぼり3センチ長、青じそは千切りにそれぞれ切る。
  2. Aの調味料を混ぜ合わせる。
  3. 1を2で和えたらでき上がり。
- ※ミョウガたっぷりにすると大人の味に。からしを抜けばお子様にも喜ばれます。

### <ミョウガの効能>

独特な香りはアルファピネンという精油成分によるもので、発汗、呼吸、血液の循環などの機能を促す作用があります。あの香りは揮発性が高いので、食べる直前に切るのがポイント。時間が経つとどんどん香りが失われてしまいます。

## 腰痛予防に！開脚洗い

前かがみになると腰を痛めやすいというのは、多くの方がご存知かと思います。日常生活で前かがみの姿勢になるといえば、やはり「皿洗い」です。シンクの位置が体に合っていればともかく、家族の他の方に合わせたシンクであったり、仕事で飲食店などのシンクで皿洗いをしたりすると、腰への負担が大きくなり腰痛を引き起こしやすくなります。

そんな時は、足を大きく広げて上半身を下げ、前かがみにならずにすむ位置に調節しましょう。

長時間の立ち仕事の方が積極的にとるスタイルです。お試しあれ！ただし、膝に負担がかかりやすい点にはご注意ください。

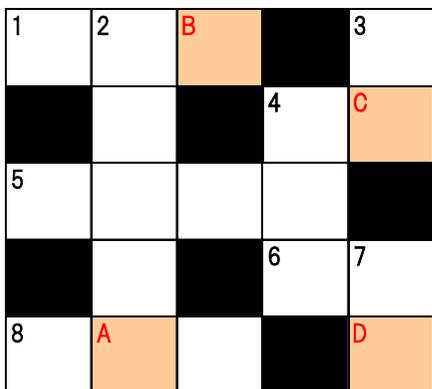
(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・当店はご予約優先です。お電話お待ちしております。
- ・各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。

右のQRコードからHPがご覧いただけます。



## クロスワード



答

A	B	C	D
---	---	---	---

### タテのヒント

- 【タテ2】カボチャの語源となった、アジアの国。アンコールワットが有名です
- 【タテ3】豆乳を加熱してできた薄皮。精進料理に欠かせない食品。生で食べたり干して食べたりしますね
- 【タテ4】「料理のさしすせそ」の「さ」といえば？
- 【タテ7】漢字の上から左下にかけて位置する部首の総称

### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】鏡餅を欠いて作ったのが名前の由来とされる、乾燥した餅を焙ったり揚げたりしてつくったお菓子
- 【ヨコ4】青魚。体に良いとコレらの缶詰が大ヒットしました
- 【ヨコ5】鉄腕アトム、ドラえもん、ガンダムの共通点は？
- 【ヨコ6】お母さんは藤圭子。15歳でデビューしてダブルミリオンの大ヒットを飛ばしたのは「〇〇田ヒカル」
- 【ヨコ8】ユーカリの葉を食べるオーストラリアの動物

### ◆おわりに◆

秋はおでかけにちょうどいい季節ですね。SNSでいろいろなことが多くの人と共有できるようになった昨今、写真映えするスポットはあっという間に有名になるようになりました。ただ、もともと観光地ではない場所に多くの人が集まり傍若無人に振る舞う人なども現れた結果、フェンスを設置したり花を刈り取ったりと写真映えしないように対応せざるをえなかった地域もあるようです。便利になりすぎるのも考え物ですね。それでは来月もお楽しみに！