

こしき沢接骨院便り

2012年9月号

9月のイメージとしてはお月見があります。中秋の各月の時には、きれいな月が見られるといいですね。さてさて、秋の気配が次第に濃くなっていく時期ですが、今年の夏はとて暑かったので残暑が厳しいかもしれません。どうぞお身体にご自愛ください。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせていただきます。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15

院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642

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

「秋なすは女嫁に食わすな」の意味とは

秋なすは女嫁に食わすなの意味を聞いてみると、「秋のなすは、とても美味しいので、食べさせるのはもたないから。」と答える人が多いようです。

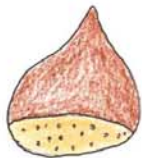
なんとも女嫁と姑の確執を感じさせる答えですね。確かにこの意味で使われる事もあるようですが、他にも意味があるのです。

それは、これとはま、たく逆の意味で「秋なすは、大切な女嫁には食べさせてはいけない。」というもののなのです。

なすには、発汗や利尿を促進し、身体を冷やす働きがあります。

これから寒さに向か、ていく秋に、大切なお女嫁さんの身体を冷やして、風邪でも引かせてしま、ては大変だということで「食わすな。」なのです。

それから秋なすには、種が少ないので、子室に恵まれないことがない様、という原掛けの意味もある様です。



姿勢から考えるコリ・痛みについて

コリのメカニズム

※コリ=凝り:石更くなる,固まる:コリは筋肉で起きます。

① 筋肉が緊張して石更くなる

↓
・筋肉は力を入れたとき、負荷をかけられたとき、交感神経が強く働いた時に石更くなります。

② 血行不良が起こる

↓
・石更くな、た筋肉が血管を圧迫して血液の流れを悪くします。水の流れているホースを踏んつけるのと同じことです。

③ 筋疲労が起こる

↓
・血行が悪くなると、栄養や酸素を運び込み、老廃物を運び出す機能が低下します。

④ 筋肉の繊維が詰、たままになる=硬いままになる=凝、た状態となります

姿勢とコリ・痛みの関係

頭の重さは成人で4kg以上にもなります。(体重の約8%)

頭の重さを改めて感じてみましょう。

① あお向けになり、頭を手のひら1枚分浮かせて頭の重さを感じましょう。

② 2本のペットボトル2本を両腕で持ち上げてみましょう。→腕の筋肉が緊張します。

※これが肩で起きたら、肩コリ。首で起きたら首コリとなります。

コリに交、かと言われる塗り薬や飲み薬、ネクレスなどで軽く感じるだろうか？

頭の重さ……骨で支える事で筋肉は開放されます。

↳ No!

極力、体に負担をかけない姿勢=骨で立てられる姿勢で、筋肉の補助を必要としない姿勢にすることでコリ・痛みは良くなります。

