



ひだまり通信

第 87 号 R7.9.30 発行

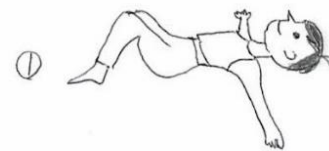
初めまして。鍼灸あんまマッサージ指圧師の岸 利恵子と申します。
7 月から当院で勤務をさせていただいております。
私自身もかつて腰痛に悩まされたことがあり
鍼灸とマッサージに救われた経験からこの道に進みました。
東洋医学では痛みがある部分だけでなく五臓六腑の状態や
普段の飲食、天候や取り巻く生活環境など全体のバランスをみながら
施術にあたります。自己治癒力を高めて穏やかに全身が整っていくのが
魅力です。皆様が健やかに日々を過ごせますようお手伝いさせていただきます。



寝たままリラックス 腰痛予防体操

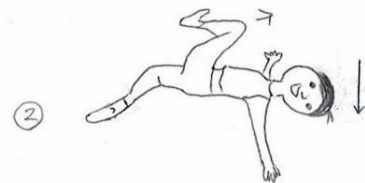
① 仰向けに寝て両ヒザを立てて両手は真横に広げます

★丹田（たんでん：おへそから指 4 本くらい下）に意識を
集中させ深い呼吸をしながらおこなってください
東洋医学では丹田は「気」が集まる場所とされています
ここに力を入れると腹筋も鍛えられ体の軸が安定します



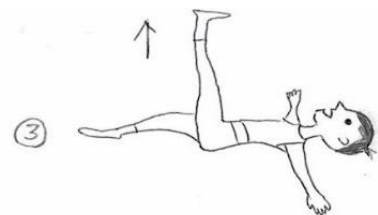
② 息を吐きながら両ヒザを右に倒します

左ヒザを右ワキの方へ引き上げます
首は反対の左の方へねじります
★腰とおしりの筋肉（腰方形筋、大殿筋）の緊張が和らぎます



③ 息を吸いながら足を元に戻し左足を真上に伸ばします

おへその真後ろをしっかりと床につけたままおこないます
★骨盤につながっている太もも裏の筋肉（ハムストリングス）
が伸びて柔軟性が保たれます



これら①～③を左右交互にゆっくりと2～3回繰り返します

④ 最後に両手で両ヒザを抱えて左右の太ももを胸の方へ引き寄せます

★背筋が伸びて腰回りの筋肉の緊張も和らぎます



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：岸 利恵子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー