



にこにこスマイル通信

発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

☎0771-25-8587

<http://www.niconico-smile.com> ホームページはこちら



今年は秋の訪れが早く、お天気の良い日は気持ちよく過ごせる季節となりましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように楽しみもたくさんありますね。この中から、「スポーツの秋」に注目して“運動”に関係したお話をしてみたいと思います。秋は「何かスポーツを始めたい」と考えている人も多いことでしょう。ですが、今まで運動を習慣にしていなかった人は、スポーツを始めると言っても何をしたいのかわかりませんよね。また、「仕事が忙しくて運動する時間がない」「急に体を動かしたら体を痛めて嫌になった」など、運動を継続して行うことも結構難しいものです。そんな方におすすめしたいのが、時間も準備もいらず気軽に始められる“プチ運動”です。例えば、イスに座っている時、腹を思いっきり引っ込める「深部の腹筋運動」をやってみるのはいかがでしょうか？（10秒位から始めて、目標は30秒間）このような運動なら、仕事や家事の合間にもできそうですよね。

また、3階までの移動はエレベーターではなく階段を選ぶ。駐車場ではあえて入口から遠くに車を停める。昼休みなどに好きな音楽を聴きながら3曲分を散歩する。など、日々の積み重ねによって体カアップにつながります。

それでは、おいしい物を食べた分だけ体を動かして、趣味に、行楽にと、秋を存分に楽しみましょう。

保険治療について：整骨院で健康保険が適用されるのは、捻挫、打撲、挫傷（肉ばなれ）、骨折、脱臼と判断された場合や、筋肉、関節、靭帯のケガ等で原因がはっきりしている場合です。負傷原因をくわしくお伝えくださいますようご協力をお願いします。慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適用外となりますが、実費（骨盤矯正、全身調整、ポイント鍼など）にて治療が可能です。工作中および通勤途中のケガは労災保険、適交通事故は自賠責保険の適用になります。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

動画配信のおしらせ：YouTubeにて、健幸情報動画（お腹が凹む体操、運動会で早く走る方法等）をご紹介します。YouTubeで「しゅはら」で検索またはこちらをスキャンしてくださいね→



脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

くだもの 答えは何の果物？

① “ルール” にそって問題の数式を計算してみましょう。 答えは “何の果物” になるでしょうか？

ルール

$$\text{オレンジ} + \text{バナナ} = \text{リンゴ}$$

$$\text{リンゴ} + \text{イチゴ} = \text{レモン}$$

第1問

$$\text{オレンジ} + \text{バナナ} + \text{イチゴ} = \text{?}$$

第2問

$$\text{レモン} - \text{バナナ} - \text{オレンジ} = \text{?}$$

“解答” は他のページに載っています。 答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!