

## 春が待ち遠しく胸躍る今日この頃、、“第4弾”！



あつという間に第四弾になりました！今月は鈴木瀬央(すずきせな)が担当させていただきます。改めて一度自己紹介させていただきます。平成九年生まれで大館市の出身です。学生の頃は中学校卒業まで陸上部に所属しながらクラブチームでサッカーをしていました。陸上では全国大会を経験でき、この上ない達成感から、高校ではサッカー一本に絞ろうと思いついて西目高校に進学し、三年間走り抜けました。そんな僕は昨年宮城県仙台市で免許を取得後、四月からこちらのおおぶち整骨院でお世話になっております。(院長先生は現在西目高校や猿田興業さんのトレーナーとして活躍していますが、実は僕も高校三年生の時お世話になっていました！)休みの日は生粋のアウトドア派なので山・川へ行きひたすら水流を眺めたり、その地域の美味しいものを食べたりしています！オススメの観光地があればぜひ教えて下さい！

今年も皆様のお身体を全力でケア、サポートさせていただきますのでお悩みがあればいつでもご相談下さい！また、今年も自らも健康維持のためと東京オリンピックがあるという事で運動を始める事にしました！その様子も伝えていきたいと思っております。

## “冷え”は万病のもと！

今年はずっと暖冬という事もあり例年より雪が少なくてすね。それでも朝晩は冷え込みます。そんな中“冷え”でお困りの方も多いと思います！僕もその一人です。そんな冷えの原因としてはたくさんありますが今回は二つ！

① **血行不良**：長時間同じ姿勢でいる事で循環が悪くなり末端の手足が冷えやすくなります！

② **筋肉量**：筋肉が収縮と弛緩を繰り返す事で血流を促すだけでなく熱を発生させますが、筋肉量が少ないとその働きも少なくなってしまう。女性に比べて感じる人が多いのは男性に比べて筋肉量が少ないからと言われている。しかし男性でも僕のように筋肉量が少なく冷えを感じます。

対策としては**ビタミンE**が多く含まれる食材の摂取です！ナッツ類、植物油などに多く含まれ、血液の酸化を防ぐことで血行を促進してくれます！あとは**第二の心臓**と呼ばれるふくらはぎの運動です。ふくらはぎには下半身の血液を心臓に戻す大切な役割があります。つま先立ちを繰り返したり、ふくらはぎを意識して歩くだけで変わってくると思うので天気の良い日はぜひ、お散歩してみてください！いかがでしょうか！合わせて全身のストレッチも行うと尚良しです！目指せ！健康生活！

## セナ日記 vol.1



先月ですがお正月、僕は実家で過ごしました！高校生の時から実家を離れていたのが今は帰れる時が出来るだけ帰るようになっています！大館市出身という事もあり、年越しきりたんぽ」してきました！きりたんぽのようにたくましく生きます！！

## 今月のお誕生日！



今月是我らが院長、大淵先生のお誕生日です！待合室に免許証が置いてありますが、二月十四日生まれです！**ハッピーバレンタイン**！



LINE 友だち追加

当院からのお知らせや予約状況の確認はこちらから！

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●	●	9:00 \$	●	●	9:00 \$	/
15:00～20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/

# NEWS LETTER

Vol.03

2020.01



地元横手のラーメン屋さん

## 新年明けまして おめでと〜うございます！

お正月休みいかがお過ごしだったでしょうか？  
第三弾となる一月号は柔道整復師 吉田宗太郎  
が担当させていただきました。このニュースレター  
を初めて読まれる方もいるかと思いますが、  
簡単に自己紹介させていただきます。地元は横  
手市出身で盛岡で柔道整復師の資格を取得し、  
おおぶち整骨院に就職してから今年の四月で四  
年目となります。学生時代は、柔道とサッカー！  
水泳のスポーツ経験があります。そのなかでも  
柔道は中学生から始めて約十年間やっており、  
二段を取得しています。趣味は映画鑑賞、音楽  
鑑賞で好きな食べ物はラーメンです。地元横手  
に鶏白湯スープを使ったおいしいラーメン屋さん  
がありますので詳細が気になる方はお声掛け  
ください。おすすめの映画や音楽、おいしいラメ  
ン屋さんなどがあれば是非教えてください。  
今年も皆様の身体のお悩みに対して親身にな  
りご相談承りますので気軽にお話ください。

## お正月太り解消しましょう！！



今年のお正月休みは例年  
に比べて長かったですね。長  
い人だと九日間あった方も  
いたのではないのでしょうか？  
この時期はどうしても食べ過  
ぎ、飲みすぎてしまいますよ  
ね。そんな僕もお休みに入っ  
てから二キロ程太りました  
(笑)お正月太りを解消する  
ために次のことを意識してい  
ます。まず**タンパク質を取  
り入れた食事**。タンパク質は  
お肉や豆類などに多く含ま  
れ、筋肉を作り代謝を上げ  
る効果があります。他に代  
謝を上げる食べ物としてトマ  
トや玉ねぎがあります。トマ  
トのリコピンが悪玉コレステ  
ロールを下げ、玉ねぎのアリ  
シンが消化液の分泌を促し  
ます。これらの食べ物意識  
して食事に取り入れればお  
正月太りも解消できるかも  
しれません。是非参考にし  
て下さい！

## お家で簡単ストレッチ



体を常に同じ姿勢の  
まま長時間維持するの  
は負担になってしまいま  
す。デスクワークや中  
腰での作業は体の痛み  
や辛さにつながります。  
仕事、家事の合間でい  
いので思い切り体を伸  
ばしてみてください。気  
持ちはいいところで止め  
ゆつくり深呼吸します。  
これだけでも血液が循  
環され体が楽になると  
思います。これからもス  
トレッチや体操などの情  
報を発信していきます  
のでお楽しみに！



LINE 友だち追加

お知らせや予約状況の  
確認はこちらから！

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●	●	9:00 5	●	●	9:00 5	/
15:00～20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/