



爽快通信



2012年12月 第17号

324-0057

快整体院

大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287 (23) 1203

ホームページ

<http://kaiseitaiin.com>

ごあいさつ

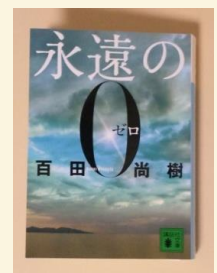


こんにちは。快整体院の秋山弘明です。今年も早いものであと少しとなりました。毎年この時期は、大そうじで腰を痛める方が多くいらっしゃいますので、無理をせずに十分にお気をつけください。

先日、素晴らしい本に出会いました。「永遠の0（ゼロ）」という小説です。あるテレビ番組で紹介されて、気になったので購入しました。文庫本の帯には、「クチコミだけで広がった感動の嵐、ついに100万部突破!」、「僕は号泣するのを懸命に歯を喰いしばってこらえた。

が、ダメだった」(児玉清・解説)と書いてあり、期待して読んでみました。

大感動でした。心というか魂が洗われました。涙で字が読めなくなるほどで、翌日顔が腫れていました。まだ読まれてない方は是非オススメです。来年映画化されるそうです。



永遠の0ゼロ 百田尚樹作 講談社文庫 920円(税込)

ひざ痛の予防Ⅱ

2010年6月の第2号でひざ痛の予防をご紹介させていただき、その後当院のパンフレットにも同様の内容を掲載いたしました。そこでは「横座りをしないように」という事をお伝えしましたが、それ以外にも気を付けなければならない事があるので、今回ご紹介させていただきます。

それは下腿(膝から下の部分)を外側へ **ねじらない** ようにすることです。ひざ痛の主な原因は、大腿部に対して下腿部が外旋してズレて起こります。女性は横座りのクセでなる事が多く、それ以外では、スポーツや日常の動作で、**つま先を固定したまま、大腿部(太もも部分)を内側にねじる動き**によって、ズレが生じます。これは特に男性のひざ痛の原因が多いです。写真を参考に注意してみてください。



日常動作で



スポーツ等で