

寒いけど動いた方が
いいよ。



冬季オリンピックを応援しよう

『おかだ鍼灸院』便り

Vol.114

今年はお正月が2月1日『春節』を迎えます。日本では2月4日に『立春』を迎えますのでオリンピックの開催が明るい年への第一歩になってくれることでしょう。スポーツは選手のパフォーマンスに対して観客が応援して、盛り上がるのが醍醐味の1つでしたが近年、『無観客』が定着してしまいそうな勢いで様変わりしています。これも時代の変化と受け止めるのか、また元の姿に戻るのかも時代の流れを読み取る材料になるところだと感じています。

冬の間、多くの動物や植物は『冬眠』しています。これは寒い季節は気温も低く、雪に閉ざされている地域も多いので食べ物もないために行動を制限されるんですね。その間はじっとして、『体の内・外の傷や損傷を修正する』ことで、活発に行動するためのパワーを温存し、温かくなってきたときに一気に活動のエネルギーに変えて、動き出します。オリンピック選手も大会に向けて、ケガを修正し、体の準備を重ねて、本番を迎えます。

アスリートと一般人の健康作りは違うと思います。『準備と行動(活動)』がセットになるような生活習慣を是非、心がけていきませんか。健康作りは難しいことではありません。

運動をはじめよう! EMS(寝てるだけの筋トレ)

立春を迎えて、運動を始めるべき、季節が到来しました。『寒いから動くのがイヤ!』という方に朗報です。

当院では寝ているだけで『インナーマッスルが鍛えられるマシン』をご用意しております。

無料で体験できます。

お申込み方法：受付まで



3回目のワクチン接種が始まっています。ワクチン1回目・2回目の時に副反応がみられた方には是非、参考にしていただきたいことですが、接種前の2日前と接種後、2日後は『砂糖(甘いもの)』は控えることをおススメいたします。これは1回目で副反応が見られた方にお伝えしたところ、2回目接種

後、大きな副反応はみられなかったことが多くみられましたので掲載させていただきます。甘いものを2~3日抜いても害はないので是非、お取り組みください。



『砂糖(甘味)』に注意!

発行年月日
2022年2月5日
発行人
おかだ鍼灸院
岡田彰久



院長より
ひとこと

『立春』を迎えると季節はだんだんと春に向かいます。活動的になるこの季節に気分が落ち込むなどの状態にある方はご相談ください。早めの対処を心がけましょう。

2月の旬なお話・豆知識

春に活躍する臓腑は『肝臓』と『胆のう』です。肝臓に負担をかけない生活がポイントです。

①夜更かし②油(乳製品)③怒り④深酒などが肝臓に負担をかけます。

