

News Letter

鍼灸・マッサージ きらりニュースレター

2025
December



POINSETTIA

寒い冬に効果的！

体を芯から温める簡単ぽかぽかストレッチ！

寒いと動くのが億劫になりますね。でも、体を動かさないと、血行が悪くなり、冷えやすくなります。そこで、今回は、寒い冬の朝や、ちょっと肌寒いと感じた時に、手軽に体を温められるストレッチをご紹介します。

大きく伸びるポーズ

まず、大きく伸びをしてみましょう。体の中心にある体幹や、背中、腕の筋肉をしっかり意識して伸ばすのがポイントです。

- 1 まっすぐ立ち、両手を組んで手のひらを天井に向けます。
- 2 息を吸いながら、かかとを少し上げ、背伸びをするように腕をグーッと上に伸ばします。
- 3 体の側面が伸びるのを感じながら、数秒キープ。
- 4 息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。
- 5 これを3回ほど繰り返しましょう。



体の側面が伸びるのを感じながら、数秒キープ。

大きく伸びるポーズ

3回ほど繰り返す



NEW YEAR'S EVE BELL

足踏みスクワット

次に、下半身の大きな筋肉を動かすスクワットです。太ももの前側にある大腿四頭筋（だいたいしとうきん）やお尻の大臀筋（だいでんきん）を意識して行うのがコツです。足腰が強くない場合は、安定した家具につかまって少しずつ行いましょう。

- 1 足を肩幅に開いて立ちます。
- 2 椅子に座るように、ゆっくりとお尻を後ろに引いて腰を落とします。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。
- 3 太ももが床と平行になるくらいまで下ろしたら、ゆっくりと立ち上がります。これを10回程度繰り返します。慣れてきたら、回数を増やしてみましょう。

足踏みスクワット

10回程度繰り返す



膝がつま先より前に出ないように

太ももが床と平行になるくらいまで下ろす

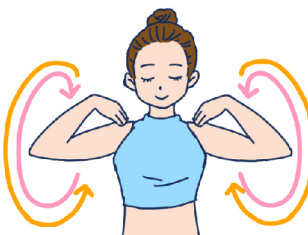
肩回し運動

最後に、肩甲骨周りを動かして血行を促進します。首から肩、背中にかけての僧帽筋（そうぼうきん）や広背筋（こうはいきん）を意識することで、肩回りの血行がよくなります。

- 1 楽な姿勢で座るか立ちます。
- 2 両手の指先を肩に付け、両肩を耳に近づけるようにぐっと上に持ち上げ、そのまま後ろに大きく回し下ろします。
- 3 肩甲骨が動いているのを意識しながら、前回しと後ろ回しをそれぞれ5回ずつ行いましょう。

肩回し運動

肩甲骨が動いているのを意識する



それぞれ5回ずつ

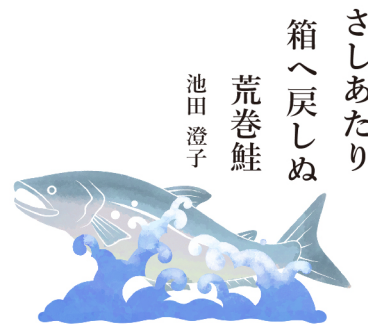
これらのストレッチは、どれも特別な道具なしで、短時間で手軽に行うことができます。寒いと感じた時に、ぜひ、お試しください。

命の雑学
It's a Trivial!!

鰻魚群

（さけのうおむらがる）

暦の七十二候で大雪の末候。鮭は、海で大きく育ち、産卵のために故郷の川に帰ってきます。産卵時期は、北は早く南は遅くなります。秋鮭は9～12月が主です。2025年は12月17日～20日



池田 澄子
荒巻 鮭

さしあたり
箱へ戻しぬ