



しんまち 歳時記

第155号 2020年11月1日 発行

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ビラージュパオ1FA

TEL 0197-63-3770

しんまち整体院

〒024-0072 北上市北鬼柳19-68

TEL 0197-62-3575 江釣子ショッピングセンター・パル1F

しんまちはりハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124



ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

新型コロナウイルスで私達の生活様式も様々な影響を受けています。こんな時こそ、自分のコントロール出来ることに集中して生活していきたいと思っています。今回はハワイの伝説のサーファーの話をしたと思います。

Eddie would go (エディなら行くぜ)

ハワイオアフ島の北に「ノースショア」という街があります。全世界のサーファーの憧れの地でもあります。冬になると10～40フィート(6～12m)の特大的波が来ることで有名です。エディ・アイカウ、どんな波でも果敢に挑む彼はサーファー達の憧れでした。

1978年航海カヌー「ホクレア」に乗り航海をして遭難してしまいます。エディはボードに乗り救助を呼びに荒れた海に出て命を落としてしまいます。ライフセーバーとしてもワイメアビーチで活動した10年間で1人の遭難者もださなかったことは、今でも語り草になっています。どんな波でも果敢にチャレンジする姿は当時の人々の心に焼き付いています。

どんな危険な波でもエディなら乗り越えられる、乗り越えてくれる。この果敢なエディを讃える言葉はハワイに広まり、今でも伝えられています。

Eddie would go

どんな困難でも乗り越えようぜ！

という前向きな言葉、大好きな言葉です。



株式会社エキスパート
代表取締役 浅川 進

PAL院日記

今回は10月に開かれたPALの「売場作りコンクール」についてご報告します。

「秋の”New”」をテーマに、各店のディスプレイを理事会が審査する、というコンクールです。

しんまちも、なにか”New”なことが出来ないかなあ、ということで、

「待合室でも出来る！立ったまま/座ったままストレッチ」を提案しました！

ストレッチの大切さは、皆さんご存知のことと思います。が、実際に「やっていますか？」と質問すると、「テヘへ(;'▽')」と苦笑いされることも多いのがストレッチです…。

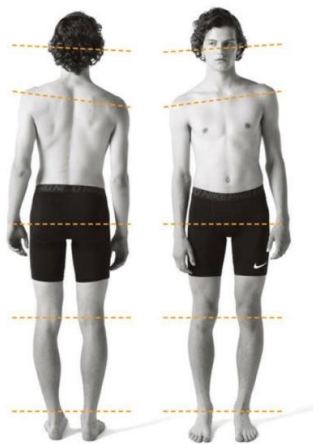
患者さんそれぞれに必要なストレッチを指導していますが、「ストレッチの時間」をしっかりとって、毎日取り組むのは、なかなか大変ですよね。

そこで、まずは整体院のちょっとした待ち時間にストレッチをやってみたい、という”New”提案です。

PAL院の掲示板を見ながら、ちょっと胸の筋肉を伸ばしてみる。ソファに座って足を組んだ時に、ちょっとお尻の筋肉を伸ばしてみる。そんな「ちょっと、やってみる」から、『ストレッチのタイミングを見つける』という”New”習慣がつけばいいなあ、と考えました。

コンクールの結果は
次号でお知らせ致します！

前と後ろからみて左右差をチェック！



左右の耳、肩、大転子(太もも横の出っ張っている骨)、膝、くるぶしを結んでみましょう！
どちらかが高すぎる、低すぎるといふ左右差の高低差をチェック！
肩や骨盤は後ろから見た方が分かりやすいです。

このような生活習慣、歪みの原因！！



今すぐ、自分の生活習慣を見直し、身体が歪むことをしていないかチェック！

美人は水を飲み分けている

水には、マグネシウムやカルシウムといったミネラルが含まれており、硬度はそれらの1ℓあたりの含有量で決まります。

軟水：硬度が120mg/ℓ未満
硬水：硬度が120mg/ℓ以上

軟水、硬水はそれぞれ特性があります！

軟水

- ・デトックス効果→軟水の中でも硬度の低い水を選ぶのがオススメ
- ・胃に優しい
- ・美肌効果



日本人が最も普段飲むことが多い！

硬水

- ・脂肪吸収の抑制
- ・便秘の解消
- ・代謝を促進



マグネシウム、カルシウムが多いのでミネラル補給にもなる！口当たりが重く、飲みにくいダイエット効果は絶大！

自分の身体の状態に合わせて、水を飲み分け健康な身体を目指しましょう(^)！！

移転のお知らせ



この度、しんまちはり・灸・整骨院は、相去(総合運動公園交差点、セブンイレブンさんお隣)に移転致します。

その為、しんまちはり・灸・整骨院は11月12日(木)～16日(月)まで休診となります。

新

しんまちはり・灸・整骨院の開院は

11月17日(火)

となります。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力よろしくお願い致します。



お気をつけてお越し下さい^^



現 しんまちはり
リハビリデイサービス

お待ちしております！！

北上方面

国道4号線

石川内科

セブンイレブン

水沢方面

新

しんまちはり・灸・整骨院
しんまちはりリハビリデイサービス

総合運動公園

