

ニコニコ かえる通信

いつもニコニコちょっと元気になれる情報配信紙



2011年8月号



人間が感じる快適な部屋の温度は25.5℃、湿度は50%です

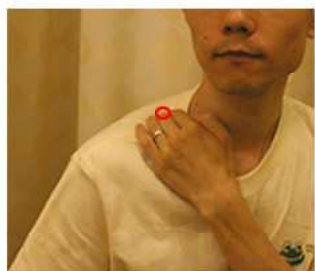
発行：緑のかえる治療院

〒458-0828 名古屋市緑区鳴海町字姥子山22-1

TEL 052-693-8797

ホームページアドレス <http://midori-kaeru.com/>

毎日ツボ押し いきかえる♪



手が触るところが辛いところです。



強く押さなくても十分効果あり。

けんせい ～今日のツボ～ 肩井 肩こりに効くツボ

ツボの場所
肩の頂上部で真ん中にあります。

押し方
反対の手（右肩なら左手）で中指が肩井に触れるように当て、前後に軽く往復させながら中指で押します。この時にツボを点で押すというよりも、左右に長い線を伸ばすイメージを持つと効果的です。

解説
パソコンをする人が、ここ数年で爆発的に増えました。確かに便利なのですが、同じ姿勢でじっとしていることが多くなります。昔は、「バケツを持って廊下に立つ」というバツを学校で行っていましたが、パソコン作業はまさにこの「バツ」と同じことをしているのです。腕の重さは、片手で3～4kg、両手だと6～8kgもあります。肩はこの「重り」をぶら下げているのです。キーボードやマウスを持つ時の姿勢は、筋肉にずっと力を入れ続けているので何もしていないようでもかなり肩に負担がかかっています。そこでこのツボ押しです。

コリ固まってしまった筋肉をしっかりほぐして、1日の疲れをリセットしておきましょう。時間は毎日たったの3分。1ヶ月続けると全然違いますよ！

院長のつぶやき

140字以内のひとりごと

私は自転車に乗ることが大好きです。高校時代も片道10kmの通学、大学では夏休みに北海道を1周、今も通勤には自転車で通っています。どこでも休めて、自分のペースで進むことができるのがいいですね。 (96文字)

海堂尊さんの小説がとても面白いですよ。どの作品も他と繋がっていて、全部を読むと全体像が見えてくる感じがすごい！！「ジェネラルルージュの凱旋」を読書中。ドラマでも放送されたので一度観てみたいです。 (97文字)



あたまをほぐす なぞなぞの森

いちばんおおきな「かげ」ってなんだ？

ヒント：2もじだよ



こたえはうらにあるよ。

緑のかえる治療院からのお知らせ

8月のお休みは、毎週水曜日（8/3、10、17、24、31）とさせていただきます。お盆も休まず営業しています。

緑のかえるBGM



緑のかえる治療院で流れている音楽です。8月の曲をご紹介します。

リラクシングピアノ 嵐コレクション

- One Love
- Love so sweet
- Believe
- とまどいながら
- WISH
- truth
- Beautiful Days
- 明日の記憶
- マイガール



編集後記

暑い夏がいよいよ本格化しますね。夏バテをしないようにウナギを食べてしっかり栄養を取って下さいね。「ニコニコかえる通信」は、今月から配信をしています。大人から子どもまで楽しめるような情報誌を作り続けていきたいです。（山崎）