

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9月号



「身土不二（しんどふじ）」生まれ育った土地の食べ物を食べることは一番身体にいいことですよ

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♪



膝下の外側で少しくぼんだ場所。



ツボに当たると足先へジンと響きます。

あしさんり ~今日のツボ~
足三里 立ち仕事にこのツボ

ツボの場所

すねの外側の筋肉を膝に向かって上に上がって、骨に突き当たったところ。

押し方

足の外側なので自分で押す時はとても押しづらいです。ここは「押す」というよりも「叩く」方が楽です。軽く握った手の小指側で「トントン」と叩きましょう。

解説

足の疲れには抜群に効果があるツボです。俳聖松尾芭蕉もここにお灸を据えて旅をしたそうです。歩く時、このツボがある「前脛骨筋」という筋肉は全体重を支えることになります。反対にこの筋肉の疲れをとれば足の疲れがかなり軽くなります。指圧をするととても気持ちがいよツボでもあります！

手首を軽くして手の重さを利用するのがコツです。ツボに当たると足先の方へジンと響く感じがします。疲れたと感じたら、いつでもトントン♪

院長のつぶやき

140字以内のひとりごと

ダイエットしてますか？私もしています。私の場合は「体重を増やす」ダイエット。目標はいつも50kgです。筋肉をつけると重くなると聞いているのですが、なかなか…。体質というものはやっかいなものです。(99文字)

名古屋市に引っ越してきて早3年。すっかり第二の故郷になりました。生まれは豊田市なのですが気候も同じで快適です。夏は名古屋も豊田と同じくらい暑いですが、暑さは苦手ではないのでわりと平気です。寒いのはちょっと苦手ですね。(108文字)



あたまをほぐす

なぞなぞの森

チーズ、納豆、バナナのうち、
古くならない食べ物はなんだ？



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

9月のお休みは、毎週水曜日(9/7, 14, 21, 28)
また、秋期休みとして9/22(木)もお休みいたします。

緑のかえるBGM



緑のかえる治療院で流れている音楽です。9月はこんな曲が流れています。

選か ~ J-pop コレクション

虹	コブクロ
夢を味方に	絢香
Believe	嵐
366日	HY
ひまわり	遊助
明日が来るなら	JUJU
someday	EXILE
Bolero	東方神起
逢いたい	ゆず
ふたり	いきものがかり
My Best Of MY Life	Superfly
選か	GReeeeen



編集後記

9月は「読書の秋」と決めまして読書三昧の予定です。読みたい本がたくさんあるので、何から読もうか悩んでしまいますね。涼しくなってきたので、筋トレをして身体も鍛えようと思います！お昼ごはんの前に、腕立て伏せと腹筋100回！！(山崎)