

# こしき沢接骨院便り

2012年 秋 号

日増しに秋も深まってきて、清々しいこの季節、気分もアクティブになりますね。  
みなさまの秋が実り多いものでありますように、お祈りしております。  
朝晩は冷え込むことも多くなると思いますので、健康管理にはお気をつけてくださいませ。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、  
予約制とさせて頂いております。  
ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15

院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642

HP: <http://www.kksekkotsu.com/>

## 松茸が大好きなのは日本人だけ？

秋の味覚の王様といえは松茸。現在では、海外からの輸入も増え、世界中の温帯地域のほとんどこで採れる松茸ですが、スウェーデンでは「むかつき」、中国では「兵隊の靴下のにおい」と言われ、日本人が大好きな松茸のあの香りが、世界の国々では忌み嫌われる存在となっています。

では、世界中で採れるのに、なぜあんなに高価なのでしょう？

松茸は赤松の根元にしか生えません。さらに、赤松の根元でも松茸の菌は生命力が極端に弱く、他の微生物との生存競争に負けてしまいます。

また発生のメカニズムがまだ完全に解明されていないため、椎茸や舞茸のように人工栽培が出来ず、供給量が少なく希少な為、価値が高いのです。



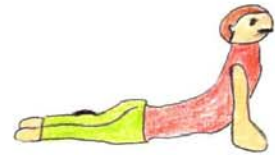
## 『腹はい反り起き体操』

★腰を後ろに反るのが苦手な人に効果的です。

腰椎本来の前弯を取り戻します。

### 〈手順〉

- ① うつ伏せになります。
- ② 腕立せ伏せの要領で上半身だけ起き上がります。  
なるべくお腹を床から離さないように腰を反りましょう。
- ③ ヒジを伸ばしき、た状態で5秒数える (呼吸は止めないようにしよう)
- ④ ゆくり元の位置に戻しましょう。
- ⑤ これを5回繰り返します。



### 〈注意点とポイント〉

- 痛い所やシビレが出たりする場合は、それ以上しないようにしましょう。
- 肘を伸ばしきるのが困難な場合、手を前に置いてします。
- 首は反らなくて良いです。
- 寝る前など、うつ伏せになれる時にやってみましょう。
- 最低でも一日1セット(5回)しましょう。

## ～New スタッフ紹介～

### 殖栗 孝則



よろしく  
お願いします

長岡市 麻生田町 在住  
祖父母、両親の5人家族

好きな演歌歌手  
村田 英雄



好きな言葉  
桃李もの言わされども自ら下に踐を成す

尊敬する人物  
両親

趣味  
ダーツ

