

オバマ整体通信<縁喜>

霧島連山の新燃岳噴火
市街地に火山灰も



噴火警戒レベル「レベル3」に
入山規制

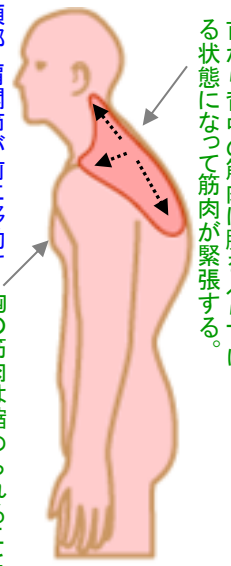
こんにちは～お変わりありませんか？

今年に入って**新燃岳**が活発ですね！**桜島**の灰に悩まされて大変さは分かっているつもりですが灰の量が桜島の段じゃないらしい。先日は鹿児島市にも薄っすらとですが新燃岳の灰だというのが来ました。桜島の灰と見分けが付かない。夏は風向きからして桜島とダブルで降灰があるのかな？

新燃岳周辺から来られる患者さん達の被害状況が気がかりです。一刻も早く鎮静化する事を祈るのみです

頭部・肩関節が前に移動する事により頭部・腕の重みが筋肉に片寄ってかかる

胸の筋肉は締められることに適応して短縮がおきる



首から背中の筋肉に腕をぶら下げる状態になって筋肉が緊張する。

どうして肩凝りするの？

「何もしてないのにどうして肩が凝るの？」…よく受ける質問です！

今回は【**肩こりの原因と対処法**】を書いてみました。

肩こりは大きく分けて**急性**と**慢性**のものがあります。急性肩こりは長時間悪い姿勢や同じ姿勢で仕事をしたとか、コートが重い、眼鏡が合わないことなどからくる疲労、極度のストレスや緊張、寒さなどが原因で起こる、**一時的な筋肉疲労や血行不良が原因です。**

一方、慢性肩こりは急性の肩こりを起こす原因が蓄積して肩こりが慢性化したり、生まれつきの体型や内臓疾患が原因で起こります。

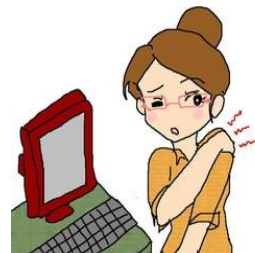
次に肩こりの予防法をあげてみます。



肩こりになりやすい姿勢

- ①正しい姿勢 ②スポーツに親しむ ③左右の肩をバランスよく使う ④肩を冷やさない
- ⑤目の疲れにご用心 ⑥身体に合った寝具を選ぶ ⑦ストレスや疲労をためない

以上、紙面の関係で簡単になりましたが、何でもお聞きください。



スタート5秒前
井上智博選手

県下一周駅伝の応援に行きました!!

第58回県下一周駅伝が盛大に開催され、今年も井上智博君が**川薩チーム**で出場、初日2月19日 快晴、みなと大通り公園から9時スタート、ご存知でしょうが、初日スタートはどのチームもエース級を投入してくる。彼は毎日の練習で20キロを走り、一区を任された。新聞にも**川薩チームのエース**と紹介されています。**横断幕を作って応援**に



オバマ ニュース

前号で患者さんの中から**プロ野球選手**が誕生した事お伝えしましたが、スポーツニュース

は、いつも日本ハムの斎藤佑樹選手ばかり採り上げていますねえ「たまには**榎下君**を出せ！」テレビに向かって叫んでしまった。入寮前整体に来て色々話してくれました。またご両親が沖縄キャンプ見学に行かれ**練習が楽しく**、また**体重**をあと5キロ増やしたいとの事、あげれるものなら5キロでも10キロでもおしみなくOKだけど。北海道日本ハム・**榎下陽大選手**・背番号**35番**、調子が良くて、悪くても応援**ヨロシク!!**



行きました。**幕**がちよっと地味だったかな？次回行く時は**ド派手**なのを作って両端に棒を付けて高く掲げたら人出の多い所では目立つ事に気付いた。警察音楽隊が演奏して雰囲気盛りあがってくる、選手もウォーミングアップし始めた。スタート5分前、アナウンスが有リスタートラインに着く1分前、30秒前、緊張感が伝わってくる、「**智博くん頑張れ!**」声を掛けた、すると他のチームの応援者も「**〇〇キバレ!**」と応援合戦になった。5秒前、3, 2, 1, 0…行ってしまった。…その後3日目は地元5区、4日目アンカーで出走、郷土のために頑張り**敢闘賞**に輝きました。**オメデトウ!!**

春の甲子園、鹿実出場、平山大海、野田昇吾の健闘を祈る!

貴方がいるから♡頑張れます!

ホームページも見てネ!!

オバマ整体研究所

で 検索

オバマ整体研究所
〒990-0005 NO 17
鹿児島市下伊敷一丁目26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 第2, 第4 日曜日