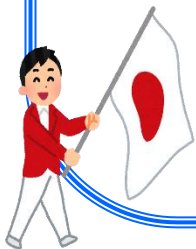




## 平昌オリンピックが始まります！

第23回オリンピック冬季競技大会が2月9日～2月25日まで韓国で開催されます。今回の冬季オリンピックでは、新種目が採用されています。代表選考では男女ともにフィギュアスケートが注目を浴び、その中でも羽生選手はケガのため代表選出を危ぶまれておりましたが、見事に代表の座を獲得しました。また、スピードスケートの小平選手も最近のニュースを賑わせています♪そして新種目であるスノーボードの平野選手。この競技は選手層が大変若く、勢いがあります！！スキージャンプの高梨選手は不調が続いていますが、少しずつ調子も戻っているようですので、メダル獲得に期待しましょう☆この他にも注目すべき選手はたくさんいます！！果たして日本は何個のメダルを獲得出来るのでしょうか！？代表に選ばれるのは並大抵の事ではありません。しかし、日の丸とみんなの期待を背負って、ぜひ一番輝く色のメダルを獲ってもらいたいですね！！みなさんで日本代表選手を応援しましょう＼(^o^)/



◆オリンピックにまつわる話◆オリンピックマークは、単色または五色（左から青・黄・黒・緑・赤）の輪を重ねて連結した形で、ヨーロッパ・南北アメリカ・アフリカ・アジア・オセアニアの五大大陸と、その相互の結合、連帯を意味しているそうですが、どの色も特定の大陸を意味したものではないようです。



# 平成30年2月号

# かわらばん

## 腰、痛くありませんか？

寒くなると腰が痛くなる…という方も少なくないと思います。実はコシ、筋肉が無意識に緊張させ、力を入れる事によって熱を生んで体温を上げようとしているからなんです。問題は無意識な筋肉の緊張で疲労により筋肉が硬くなってしまふ事。しかし残念な事に、日本人はそもそも腰痛になりやすいのです。骨格的にも欧米人と比較すると、腰周りの筋肉の量が少ない為、腰痛になりやすいのです。

では、どのように対処するのが良いのでしょうか。

簡単です！温めましょう！！前述したように、寒いと無意識に筋肉に力が入り、血行不良を起こし筋肉が硬直します。温める事で血行を良くしてあげると、次第に腰痛も治まってきます。お風呂にゆっくり浸かる、体の温まる物を食べる、腹巻きをして冷やさない、ホッカイ口を腰に貼る、ストレッチをして筋肉の柔軟性を図るなど、出来ることからコツコツと予防・対処してみしょう！！右記の温活コラムもぜひ参考に♪



## 温活しましょう！

体を温めるには6つのツボがあります。使い捨てカイロを使えば、お灸の代わりにもなりますよ！1番手軽にツボを押せるのは合谷(ごうこく)ですが、全身を温めコンディションを整えてくれる気海(きかい)もオススメです☆



おへそより指2本分下にあるツボ。肌着などの上にカイロを貼るだけ！



### 《営業担当》

武田 ・ 菊地  
 箭内 ・ 谷  
 渡部

訪問リハビリマッサージの

## 福島ウェルフェアサービス

郡山市堤二丁目 170 番地

TEL 024(951)8700

FAX 024(951)2001



お電話  
 お待ち  
 しております！

福島ウェルフェアサービス

