



新

年の疲れは鍼灸とマッサージで元気に。

1月も終わりが近づいて、年末年始の溜まった疲れが出てくる頃ではないでしょうか？

★食事・運動

年末年始は食事でも不規則な食事と食べ過ぎ、飲み過ぎで胃腸は疲れています。暖かな部屋での食事は冷たい飲み物も多く、体の中は冷えて体にはよくありません。

また、運動不足になる季節ですので、暖かな部屋でゆっくりと体を動かすようにしましょう。

★鍼灸マッサージ

お正月も明けて気持ちも落ち着く頃です。胃腸の疲れ、体の疲れを癒やす鍼灸マッサージで体調を管理してこの一年を楽しく過ごしましょう。

ア

アップルパイは大人の味？食べて色々と思うこと

アップルパイ（英：apple pie）とは、砂糖煮にしたりんごを詰めてオーブンで焼いたパイのことで、素材そのままの名前ですね。

★アップルパイも色々

イギリスでは底に生地を敷かず、深皿に入れたりんごの上に上生地のみを被せて作られ、オーストリアではパイ生地でロールケーキのように巻いて、アップフェルシュトゥルルデルと呼ばれています。

日本におけるアップルパイは円形に成形されたものが多いようで、アメリカでは、パイ生地に包まれているようです。

アップルパイにアイスクリームを添えて供されるものは、アップルパイ・アラ・モード（apple pie a la mode）と呼ばれています。（wikipedia）

アップパイは国によって少しずつ違っていますが、共通するのはりんごでしょうか。



肩

と腕の痛みと小胸筋の始まりと終わり

★小胸筋は大胸筋の深部

小胸筋は大胸筋より深くにある胸

部の筋肉で、腕神経叢、腋窩動脈、静脈が小胸筋の下を通過します。首から腕の付け根にかけては、神経、血管は少し混み合い、小胸筋が硬くなることで手のシビレと冷えなど色々問題が出てきます。

★小胸筋はどこ？

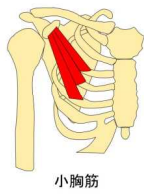
小胸筋は、胸部の肋骨と肩甲骨をつないでいます。

★手のしびれや冷え

手のシビレや冷感症状が現れる小胸筋症候群があります。これは、胸郭出口症候群のひとつで、斜角筋症候群、肋鎖症候群、小胸筋症候群と障害が起こっている位置で分けられます。

★小胸筋をほぐす

鍼・マッサージ、ストレッチなどで小胸筋が硬くならないようにケアしてあげましょう。



ツ

ボ..天府(てんぷ)ー五十肩、肩、腕の痛み

肺経の天府穴は、五十肩や肩の運動痛、神経痛など肩関節周囲に関わる痛みを取る治療のツボです。

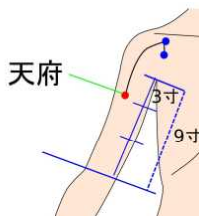
肩を動かす筋肉として三角筋、上腕二頭筋、大胸筋などの筋肉があるため、五十肩や肩関節のケガの治療に使われます。

★由来

「天」は身体の上、臓腑で一番高い所にある肺の意味「府」は全身の諸気が集まる肺の意味です。

★腕のツボで肩の痛み

肺経ですから呼吸に関わる疾患とそれ以外にこのツボは、肩を動かす三角筋と肘を動かす上腕二頭筋の境にあるツボで、肘の親指側前面につながっていきますので肘と肩の動きに関連し、肘から上腕に痛みがある五十肩や野球肩などで上腕二頭筋や三角筋などが硬くなって痛みを起している運動器の痛みに使われます。



★ツボと鍼とマッサージ

肩に痛みがある場合、痛みのあるところに意識がいきますが、東洋医学では、痛みの局所と連携する機能バランスを考えて施術を進めて行くことで早期改善を図ります。

..... 編集記

ブログ「日々ゆるり絶好日」

<https://therapy-goodjob.blogspot.com/>

を平成三十一年一月から二月までの記事を編集加筆したものです。