

岩井歯科クリニックかわら版

No.46 2021.01.

✚ ご挨拶



令和3年豪雪：富山に降った35年ぶりの大雪に除雪でクタクタ。昨年の積雪ゼロから一転。改めてここは雪国なのだと実感しました。人口10万人以上の密集地において、世界を見渡してもこれだけ年間降雪量の多いところはなく、世界トップ3が全て日本にあるとのこと。1位青森・2位札幌・3位が富山。なんと富山は世界でも有数の豪雪地帯だったのです！「雪は天から送られた手紙である」～世界で初めて人工雪を作った中谷宇吉郎先生の言葉です。さて、あなたはどんな言葉を受け取られたでしょうか？

✚ 疲れないカラダの使い方

「寄る年波には勝てない？」年々衰えていくカラダにもうウンザリ、と言う方も多いのではないのでしょうか。毎日なぜかシンドイ、すぐ疲れてしまう、寝ても疲れが取れない。そんなときにおススメなのがこちらの本。『イラストでわかる

疲れないカラダの使い方図鑑』（木野村朱美 著）。本の中身を少しだけ紹介すると…

人は5・6歳頃までに身につけた動きで自動運転しているそうです。子どもの時に得た感覚そのまま、いわば子供が大人の体を動かしているということです。つまり、無意識にしている「慣れた動きが、疲れない・ラクな動きとは限らない」のです。

加えて、自分の体に対する誤った“思い込み”（右図：参照）も、日常的に疲れがたまりやすい原因かもしれません。その結果、多くの人が「ムダなチカラ」や「ムダな動き」で、疲れやすいクセがついたまま生活をしています。歩き方・立ち方・座り方・寝方など、普段の動作や何げない動作でも、気をつけなければ身体を悪くしかねないのです。



いいえ。

「実は鎖骨の つなぎ目」



(このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。)

カラダについてこのように
思い込んでいませんか？

【カラダの動きの思い込み】



上記のような思い込みをリセットするだけでも、身体はラクになります。冷蔵庫から物を取り出す・靴下をはく・重い荷物をもつ・階段を上げる、様々なシーンでの体の使い方をこの本は教えてくれています。ゆるゆるイラストに分かりやすい解説。思わずクスッと笑えて納得の嵐！

「どっこいしょ！」いつも掛け声が欠かせないアナタ、カラダの『取り扱い説明書』を一度ご確認くださいませ (^_^)。