

～患者様へのお役立ち情報～

【頭痛と姿勢】

国民病ともいわれる『頭痛』。一度は経験したことがある方も多いのではないのでしょうか。この頭痛には幾つかの種類がありますが、今回は「緊張型頭痛と姿勢の関係」をお伝えします。右の図をご覧ください。「あ！私だ！」と思った方。この「頭部前方位姿勢」が頭痛を発生させる大きな要因になります。この姿勢は頭部と頸部後方の筋肉が常時緊張しています。緊張を起こすことで血流が悪くなり(*血管平滑筋の攣縮が原因とも言われています)頭痛を発生させます。いくら頭痛薬を飲んでも筋肉を温めてもマッサージしてもこの姿勢が改善されなければすぐに再発してしまいます。骨盤を立て、背筋を伸ばし顎を引いた姿勢を心がけて下さい。どうしても頭痛が取れない場合は当院にご相談ください。



Nutrition 栄養と健康 Health

《11月18日(木)解禁》

今年もこの季節がやってまいりました。『ボージョレ・ヌヴォ』の解禁です。毎年ニュースにもなりますね。「ヌヴォ」とは「試飲新種」という意味ですが、試飲酒だけに、通常のワインが出来上がるより早く試飲できなければ意味がないために、ヌヴォ(試飲新酒)用のボジョレーは、ブドウを収穫したら速やかに醸造してボトルへ詰め、収穫したその年の11月に出荷を済ませるんだそうです。ヌヴォ仕様で軽い仕上がりの赤ワインになっているそうです。

ワインはポリフェノールなどの効果が期待され、身体に良いとされています。しかし、ワインであっても「アルコール」であることに変わりはありませんので、飲み過ぎは注意が必要です。アメリカ心臓協会は、(健康にメリットがあるとされる赤ワインであっても)適度な飲酒をすすめています。1日当たりの摂取量は男性で1～2杯、女性は1杯を守ること。しかし、赤ワインはかなりの抗酸化物質が含まれているので、飲み過ぎなければほかのアルコール飲料よりは、良い選択肢だとは言えるでしょう。

アルコール飲料の成分一覧

		アルコール度数(%)	カロリー(kcal)	糖質(g)
ビール	350mL缶	4.6	140.0	10.9
発泡酒	350mL缶	5.3	157.5	12.6
ワイン	グラス 1杯(350mL)	11.4	146.0	4.0
焼酎	1杯(60mL)	25.0	131.4	0
日本酒	1合(180mL)	16.5	196.2	8.8
ウイスキー	シングル 1杯(30mL)	40.0	83.0	0

(五訂正日本食品標準成分表参考)



～ナチュラルグループ掲示板～

～求人情報～

当社では下記の資格者を急募しております。

柔道整復師 2名

鍼灸あんまマッサージ指圧師 2名

看護師 2名～

介護福祉士 2名

*ご紹介頂けると大変助かります！！



接骨院なちゅらる

🕒 診療受付時間

午前 8:00～11:30 午後 16:00～20:30

月曜日～土曜日

🕒 休診日

水曜日・日曜日・年末年始など *祝日は営業します。

愛知県知多郡武豊町ヒジリ田 61



0569-74-1580

