

# NEWS LETTER

## ルースト下柚木です。

いつもありがとうございます。

管理者兼機能訓練指導員の横山です。

2018年も残りわずかとなりました。

皆様は年末年始はどのように過ごされる

予定でしょうか？僕は実家の福岡県に

帰省し、家でのおんびり過ごす予定です。

毎年正月休み明けには、顔と身体が前後

左右に**サイスマップ**して戻って

るという惨事に見舞われておりますので、

2019年は食べ過ぎないように注意したい

と思います。

食べ過ぎで思い出しましたが1月25日は

「中華まんの日」だそうです。1902年

1月25日に日本の気温の最低記録、マイ

ナス41度が北海道旭川市で記録されたこ

とから、暖かい中華まんを食べるのに最適

な日だとして制定されたそうです。さら

にこの日に中華まんを食べると風邪を

ひかない、受験に合格するという話もある

そうですよ。

因みにこの中華まんを初めて作ったとさ

れるのが三国志の諸葛亮(諸葛孔明)だど

いう説があるそうです。「川の氾濫を治め

るためには野蠻人の頭を川に投げる必要

がある」との言い伝えを聞いた諸葛亮は

これに納得がいかず、人の頭を模した饅頭

を作り、それを川に投げ込んだそうです。

すると不思議な事に氾濫は治まり、以来

川の氾濫を防ぐため饅頭が投げられた、

というエピソードがあり、この饅頭が中華

まんの原型であるということです。お正月

に食べ過ぎず過ごせたら1月25日に中華

まんを食べたいと思います(笑)。

最後にになりましたが、2018年も大変

お世話になりましたがとうございました。

来年もルースト下柚木をどうぞ宜しくお

願い致します！

## 今月のスタッフ紹介 機能訓練指導員 吉岡 龍矢

日頃よりお世話になっております。  
2018年の4月よりルースト下柚木で  
勤務しております。機能訓練指導員の

**吉岡龍矢**と申します。

神奈川県横浜市で生まれ、20歳の頃ま  
で暮らし今は東京都内から通っており  
ます。神奈川県の高校を卒業しスポー  
ツ関係の専門学校に進学しました。卒

業後は10年間リラクゼーション業に携  
わり身体の事を学ぶ中で治療や健康に  
ついて深く考えるようになり、柔道整

復師の道を志しました。

仕事をしながら専門学校に通っている  
中で介護業界で働く柔道整復師を知り、

また介護予防の大切さを感じ機能訓練  
指導員の道を選びました。

ご利用者様に運動を行っていただく中  
で改めて元気で健康に生活していく為  
には運動を通して身体機能の維持向上

を行っていく事が必要だと強く感じて  
おります。

今後も、一つでも多くの事を学び、ご利  
用者様や地域社会に貢献できるよう努  
力して参りますのでこれからもよろし

くお願いいたします。



## コラム ～深呼吸の重要性～

深呼吸は年齢や性別に関係なく  
何気なく行っているものですが、身体  
に及ぼす影響はとても大切な事ばか  
りです。

一般的には酸素と二酸化炭素の交換  
(呼吸)、また、リラクセスしたい時な  
どに行う(自律神経の調節)事が多い  
と思いますが、実は姿勢の改善効果  
も期待することができます。

深呼吸を行うにあたり大切な事が  
大きく2つございます。

1 鼻から吸って口から吐く。

鼻から吸うことで粘膜による空気  
の加湿や殺菌作用が見込め、空気を

身体に最適な状態で取り込む事が出  
来ます。しかし、口から吸うと直接

肺に乾燥した空気や細菌が入る事  
になってしまいます。

2 胸をできる限り張る。

胸を張る事で先月のコラムでもあ  
りました胸部の拡大が見込めます。

胸部の拡大により横隔膜の運動が改  
善し、内臓の血流が良くなり、また

脊柱の伸展背中が伸びる)により姿  
勢が改善し

ていきます。

ルースト下柚木では準備体操や整理  
体操中に深呼吸も実施して頂いてお  
りませんが、深呼吸中の姿勢にも意識

を向けて頂くよう勧めております。

姿勢を意識して深呼吸する事で姿勢  
改善の効果も期待でき、身体機能の

向上や、歩行機能の向上に少しでも  
活かしていける様、実施していただ

いております。

