



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

カラダを動かして不調を改善!

肩こりを感じたとき

肩こりはなぜ起こる?

「こり」とは、筋肉が縮んで硬くなった状態のこと。筋肉が縮むと、筋肉の周りを通る毛細血管が圧迫され、血行が悪くなります。すると、その部分に老廃物がたまり、「痛み」を引き起こします。人は、無意識のうちに肩をすくめるような動作をしています。肩をすくめる動作を続けていると首すじ周りの筋肉が縮んでしまい、肩こりが起こります。パソコン仕事や台所仕事などで無意識に肩をすくめる動作をしている人、イスの高さが合わない人などは、首すじが緊張して肩こりを起こしやすいと言われます。首すじ周りのストレッチで血行を促進し、肩こりを解消しましょう。

◆ ◆ ◆ 肩こり解消ストレッチ ◆ ◆ ◆

A 首の後方ストレッチ

首の後ろが伸ばされる

- 1 頭の後ろにタオルを回し、両端を持って引き下ろす。(両手を組んで頭の後ろに回してもよい)
- 2 腕の重さで頭を下げるような意識で引き下ろすのがポイント。ぐいぐい引っ張らず、心地よく伸ばした位置で30秒キープ。

B 首すじから肩のストレッチ

左の首すじから肩のラインが伸ばされる

- 1 左手で座面のやや奥側をつかむ。
- 2 右手で頭の左側をつかみ、やや斜め前に引っ張る。

左肩が上がらないようにしっかりと座面をつかんでおくのがポイント。30秒キープしたら反対側も同様に行う。

C 肩甲骨周りから首すじのストレッチ

肩甲骨周りから首筋が伸ばされる。

- 1 両手で右側の座面をつかむ
- 2 足を踏ん張る
- 3 左肩を外側(左側)に押し出す。方が上がってしまわないように注意。

背中を丸めるような意識で肩を押し出すのがポイント。30秒キープしたら反対側も同様に行う。

春の巣ごもりマヨタマ



材料 (2人分)

- 卵・・・3個
- 菜の花・・・1/2束
- いんげん・・・1/2袋
- そら豆・・・1/2パック
- スナップえんどう・・・1/2袋
- タイム・・・1枝
- バター・・・少々
- 塩・・・小さじ1/2

ソース

- 生クリーム・・・大さじ4
- パルメザンチーズ・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 塩・・・少々

作り方

- 1 卵は常温にしておき、沸騰したお湯に入れて7分ゆでる。黄身が少し半熟の状態です。固めが良い時は時間を伸ばす。
- 2 ソースを作る。鍋に分量の生クリームとパルメザンチーズを入れ、弱火でパルメザンチーズを溶かし、火からおろしてマヨネーズとあわせる。味をみて足りない場合は塩をほんの少し足す。
- 3 鍋に水100cc、タイム、塩を小さじ半分加え沸騰させる。そこに野菜を火が通りにくいものから順に入れ、3~5ほど煮たあとバターを加えてひと混ぜし火を止める。
- 4 ③の野菜を丸く皿に盛り、半分に切った卵を並べ、卵の上に②のソースをとりりとかける。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
 もちろん、キッチンや
 トイレの改修など
 ちょっとした事でも
 お気軽に
 ご相談下さい!!