

腰痛

体の悩み第一位の「肩こり」に並ぶのが「腰痛」。4足歩をする動物には腰痛はないようですが、2足歩行をする「人」にとって、腰痛は宿命といわれているほど。最近では、小学生の腰痛のご相談をされるお母様も少なくありません。

生理弯曲と腰痛
人の骨格は、直立に絶えらるるよう生理弯曲が形成されます。この生理弯曲があることにより、重力の重みを分散し、腰にかかる負担が軽減されるわけです。(物理的に計算すると、生理弯曲により、腰にかかる重みは、10分の1になる)

何らかの理由により、生理弯曲が失われると体の重みが分散されず、すべて腰にかかるため、痛みすなわち腰痛が発生するのは当然のことなのです。

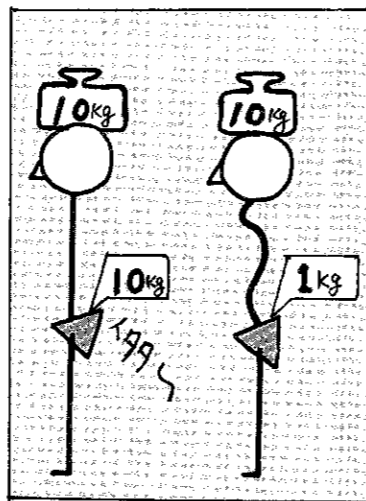
あなたは大丈夫
腰痛が生理弯曲の喪失によるものであれば、弯曲を再生することにより改善できるはず。背中をなごみおろしてみよう。腰にくぼみはありますか？ まろく平であるなら、弯曲を作ってみましょう。

いつできるの？
生理弯曲は生後、徐々に形成されます。生まれたばかりの時には、他の哺乳類と同じ骨格(生理弯曲はありません)、ハイハイで頸椎(首)、立ちで腰椎(腰の部分)の弯曲が生じます。しかし、この時期にうまく弯曲が出来上がらない、筋肉のバランスが悪い、腰に弯曲と反対の力がかり過ぎる、などさまざまな理由で弯曲は失われてしまいます。

一言アドバイス ★赤ちゃんには、充分ハイハイさせてあげましょう！

★子供はいっぱい遊んで筋肉強化、広いところで寝かせましょう！
(寝がえりは、生理弯曲の形成にとっても大切。悪いねぞうは、元気の源)

★大人になってもからでも生理弯曲の再形成は可能です！
ご相談ください。



生理弯曲 (Mamas はあく vol.2 参照)

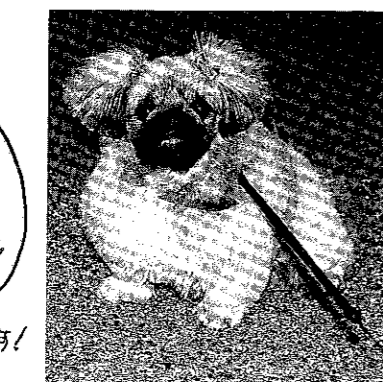
〒157-0062
世田谷区南島山2-36-11
2階ビル2F
れい脊椎矯正院 (KCS せせ広店)
(京王線 芦花公園駅 前)
TEL 5315-2323
院長 志賀 玲子
☆ご意見・ご質問お待ちしております！

我が家の主役

ランちゃん(♀)
飼い主 世田谷区 森様
ちよとカメラ目線が

ロン太郎くん(♂)
飼い主 世田谷区 佐々木様
トリミングもバッチリ
ソボンもとても可愛いので
でもぼくは男の子だよ

赤いお洋服似合うでしょう！
自黒で残念です！



森がくれた水
スーパーダイエットウォーター
体の中からキレイになる。
特殊セラミックパワーで米国初の特許取得 (国内申請中)

人間の65%は水です。また、血液の90%も水です。体内の水を浄化するには自然の水が一番。

スーパーダイエットウォーターの原水は湧き出るまで500年ほかかると言われる山形県月山のブナの森からの湧水。スリムなボディを目指す方は(はじ、スポーツに健康に幅広く活用下さい！)

500ml 希望小売価格 280円(税別) 1ケース 24本入り 6,720円(税別)
2L 希望小売価格 980円(税別) 1ケース 6本入り 5,880円(税別)

(発売元) (株) ケーソココミュニケーションズ
お客様相談室: TEL 03-5281-8686 FAX 03-5281-8679

提供 お母と子供医学会(株) / パソコ (株) ケーソココミュニケーションズ (株) スピリットコミュニケーションズ Mamas はあく 全国本部(大阪)

Mamas はあく
手作り新聞ネットワーク(全国26ヶ所/100,500世帯)通信 VOL.4

発行 〒101-0047 千代田区内神田1-15-2 平山ビル2F (株) ケーソココミュニケーションズ内 Mamas はあく 東京 TEL: 03-5281-8677 FAX: 03-5281-8679 E-mail: yosiko@keitwa.co.jp

編集者 Mamas はあく 上北沢 2001.4 発行部数 4500部
安藤 富美子・黒米佳弘子
山田 まゆみ・矢吹典子

Mamas はあくとは... お母さんと子供が楽しく集う憩いの場 — そこにはたくさんのふれあいがあり、生き生きとしたネットワークがあります。私達は手作りの地域新聞や集いを通して参加される皆様の夢の実現と豊かな人間性を養うお手伝いができたら... と考えています。そして健康でバランスのとれた生活とよりよい社会作りを目指しています。

デリカビーズ織り



★デリカビーズとはビーズ織り用に開発された最高級ガラスビーズのこと。

一般のビーズに比べて繊細で輝きがあり、糸が通りやすいようにビーズの穴が大きく軽いのが特徴。

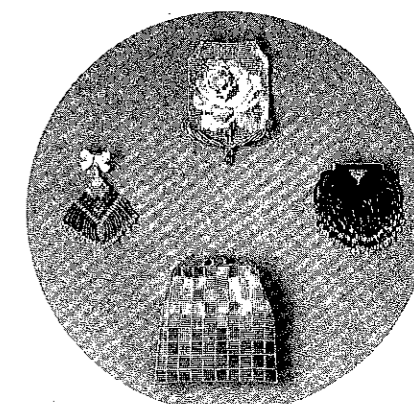
★ビーズ織りとはヴィクトリア時代に流行した手法のひとつ。美しい光沢としなやかな風合いが貴婦人たちの人気を呼んだとか...

いつも和やかな雰囲気のある教室。前列中央の方が気さくで素敵な細田先生！
手作りのアクセサリーや小物が輝いていますね。
〜 すてきなサークル紹介 〜
都内3ヶ所で教えていらっしゃるベテラン講師。初めての方でも丁寧に指導して下さい。

デリカビーズ織り教室

場所 上北沢区民センター会議室
日時 第1・3 金曜日 午後1:00~4:00
月謝 2000円(月2回) 材料費別
講師 細田 いく子 (デリカビーズ織り協会 東京本部 師範)

連絡先 TEL&FAX 03(3302)0334
随時入会可・見学OK. 初心者歓迎



★デリカビーズで作った上品なコインピアスやブローチ

春のイベント特集

問い合わせ・申し込み：TEL 090-4167-7410

気軽に
作りませんか
ウキウキ!!

オリジナルプレゼントセット

— 花紙・デコパージュ石けん・デコパージュシール —
(天然100%香り紙) ♥カゴに入れ、ラッピングもします!!

日時：4月27日(金) 9:30~12:00
場所：上北沢区民センター 第3会議室
参加費：1300円(茶菓付)
申込締切日：4月26日(木)
定員：12名
持ちもの：はさみ・裁縫セット

●母の日に...お友達に...
いかが??

ビーズネックレス

— 初心者向けの —

日時：5月11日(金) 10:00~12:30
場所：上北沢区民センター 第2会議室
参加費：1,200円(茶菓付)
申込締切日：5月7日(月)
定員：10名

フラワーアレンジメント

— 季節の花を使った —

日時：5月18日(金) 10:00~12:30
場所：上北沢区民センター 第1会議室
参加費：1,800円(茶菓付)
申込締切日：5月15日(火)
定員：15名
持ちもの：花材用はさみ

フレームアート

— 思いのままに作りませんか —

日時：5月21日(月) 10:00~12:00
場所：上北沢区民センター 第2会議室
参加費：800円(イセ紙付)
申込締切日：5月14日(月)
定員：14名
持ちもの：はさみ

●はがきサイズなのでこのまま郵送できます。もち3人インテリアにも...

デリカビーズブローチ

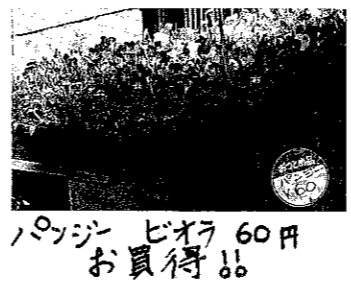
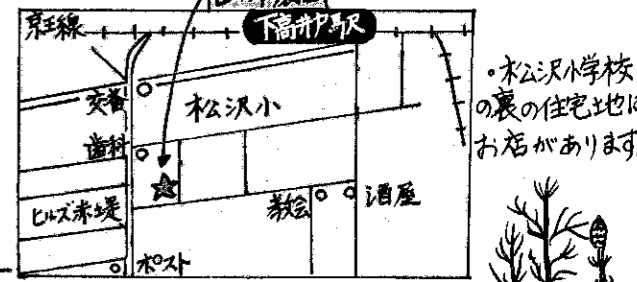
— 細田先生をお迎えしての講習会 —

日時：5月25日(金) 9:30~13:00
場所：上北沢区民センター 第2会議室
講習費：1,000円 ●黒地に金と
材料費：3,000円 ●あしらった豪華なブローチです
申込締切日：5月18日
定員：10名
持ちもの：はさみ・ハンカチ・セロテープ・定規(20cm以上)

ガーデニングの季節到来!! 街のステキなお花屋さんを紹介します

山本農園

— 山本さんご夫妻 —



昨年50周年を迎えた山本農園。とても家庭的でサービス満点のお店です。鉢物・苗物の数が充実していて苗木やハーブもあります。お買得品が多く消費税もサービスしてくれます。

- 営業時間 10:00~19:00
- 雨天休業
- 世田谷区赤堤4-33-10
- TEL Fax 03(3328)5833

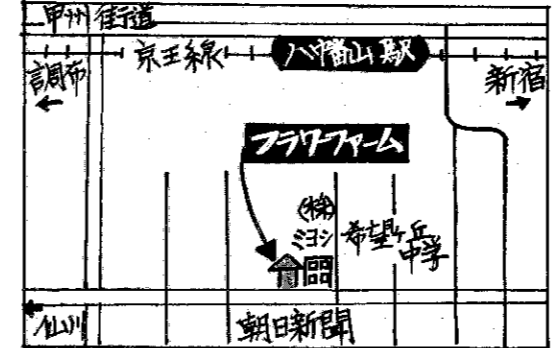
フラワーファーム

Flower Farm inc



オシャレなミニアケ

中庭には、いろいろな植物が植えられていて、安らげる空間になっています。苗木の一部は、小淵沢にある自社農園で育苗されていて珍しい苗が店先に並ぶこともあります。撮影した日はクリスマスローズがたくさん咲いていました。



店内には、切花や観用植物があり、予算に応じてハンギングバスケットやアレンジメントを作ってもらえます。

●営業時間 10:00~19:00
●定休日 月曜日
●世田谷区八幡山 2の198
●TEL 03(3304)5917
●Fax 03(3304)5984

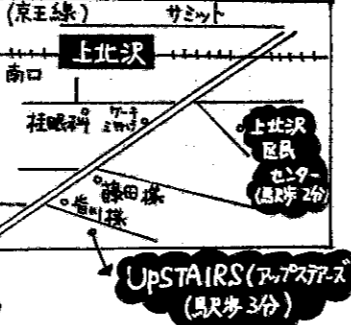


Mama's ぱあく イベント報告

ビーズネックレス

2月22日開催 (岡先生)

岡先生のオリジナル作品
アップステアズにて販売中!!



※雑貨店「アップステアズ」をお借りしての講習会。スワロフスキー・ビーズの輝きに魅せられて「思はず」笑み...そして真剣に...パール色のネックレスが2時間で完成しました。「女性に生まれてよかった!!」と感じる瞬間でした。

