

## 部会だより 青年部

紹介者 青年部部长 原 征孝

### 枕のおはなし

人はそれぞれ体型が違います。それと同時に人の寝る姿勢もまちまちです。使っている枕によっては、首のアーチにストレスが掛かり、肩こり、頭痛、目の疲れ、自律神経に影響を与えとも言われています。そこでお勧めしたいのが「小マクラ」です。スポーツタオルなどをロール状にクルクル巻いて首のアーチに当てておやすみになってみてください。タオルのサイズは幅40～50cmくらいが理想的です。

これを首の頸椎から後頭部のアーチの隙間を埋めるようにして置くのです。高すぎず、低すぎないこの小マクラを使うことで、首が支えられて、アーチに負担がかかりにくくなります。

人は寝ている時にも起立した時と同様の姿勢を保つことで首の緊張を緩和することができます。この方法は首だけでなく腰にも有効です。起きた時に調子が良くないなど感じられる方は、是非一度この「小まくら」を試してみてください。

### 自分で行うギックリ腰の初期手当!!

もしも、突然ギックリ腰になってしまったら、まずは自分で初期手当を行ってください。初期手当はとても大切です。初期手当のステップをまとめましたので、ご覧ください。

- ① その場で痛みが起きた患部をよくもみます。30分～40分を目安に痛みが和らぐまで行います。
- ② 呼吸や気分が少し楽になってきたら、市販されている使い捨てカイロを患部に当て、一番楽な姿勢で静かに休みます。（カイロは衣類の上から晴れるものが良く低温ヤケドに気を付けましょう。）さらに、時間が経過して、もし患部が熱を持った場合、今度は冷やします。
- ③ 入浴は絶対避けてください。これは、とても大切なポイントです。

鍼灸師 黒田マリ 著

### 「終活セミナー ～葬儀編～」のご案内

当会では会員の福利厚生として「葬儀支援サービス」を取り入れております。下記の通り、終活セミナーを開催いたします。会員様本人以外にもご家族様、従業員様もご利用いただけるサービスですので、この機会に参加してみませんか？皆様のご参加、お待ちしております。

開催日時：平成26年1月20日（月）11：00～12：00  
 会場：鶴見青色会館4階ホール  
 人数：60名

定員になり次第、締め切りとさせていただきますのでご了承ください。

お申込締切期間：平成26年1月15日(水)まで（準備の都合上予約が必要です）  
 お申込み先：鶴見青色申告会 TEL 045-521-1145 FAX 045-502-0063  
 葬儀・法要ガイドブック：参加された方にはもれなくプレゼント