



「よくなる！」新聞 2025年 5月

こんにちは。桜の季節も過ぎてガーデンズ沿いの街路樹も青々と茂り、5月になった実感がわきます。温かくなって風邪などひかれた方も回復されたことと思います。みなさまお元気ですか？

ランドセル症候群

入学式を終えて小学生のお子様はランドセルを背負って小学校に通っています。「**ランドセル症候群**」という言葉があることを私ははじめて知りました。ランドセルの重さが3kg以上になると、肩こりや筋肉痛や背負うのがイヤになって学校に行くのが憂鬱になってしまうというのです。男の子でも重いのなら女の子ではなおさらのことでしょう。ランドセルの重量は1,3kgなので3kgはすぐに超過すると思うのですが…。昔と違って今の子供たちは、**水筒とタブレット**がランドセルに入っているようです。どうりで重くなるわけです。水筒とタブレットだけで3kgは余裕で超えそうです。軽くするには教科書は学校に置いて来なくてはいけない…。家で教科書は読めない。それはせっかくの教科書がもったいない気もします。世の中便利になったのだから、解決する方法はないのかな？とも思ってしまいます。タブレットで教科書も見ることが出来たら解決ですね！

おとも荷物で肩を傷める…

子供もランドセルでお悩みなら、大人も同じです。重い荷物を持つことで故障を起こしてしまうことがあります。肩に関してなんらかの原因から、肩関節が不安定になる方もいます。中には生まれつきの人もいます。不安定な肩のことを**ルースショルダー**と言います。ポストンバックなどの比較的大きな荷物を運んだ1~2日後に肩こりや手のしびれが腕の小指側に起きたりします。こういう場合は、肩関節—上腕—肘—前腕—手首にかけて軸が定まらない、つながりがうまく行っていなくて緩んでいる感じがします。手首から肩関節にかけて軸を作って、連動性を回復できるように整体で改善させることができます。←このような方はたくさんはいらっしゃらないのですが…。一度に多くの荷物を持ち運ぶことは避けたいものです。

写真アルバム 西宮市の100年

写真アルバム西宮市の100年が届きました。図書館に行けば閲覧できるのですが、ゆっくり見たい。それでも買ってまで読むかな…。みなさまに楽しんでもらえたらと思い、待合室に置いておきます。西宮で生まれ育った方にも引っ越してきた方にも、昔の西宮はこんな感じだったと新たな発見をしていただけることでしょう。私は幼少期に甲子園の浜の方の母の実家に遊びに行くのが毎年の楽しみでした。昔の甲子園はこんな風だった！阪神パークの写真など貴重な写真がたくさん載っています。

数学の学びなおし

長女が高校入学して数学の授業が始まりました。思い返せば、私が高校の時に解説がほとんど書かれていない数学の教科書傍用問題集が学校から配られて、**数学の**高い障壁を乗り越えることが出来ずに文系に逃避した**苦い経験があります。**今はわかりやすい参考書や名著などいっぱい売られています。学びなおしたくなって、子供の本を借りてやっています。高校数学の前に中学数学からのおさらいです。計算がまだボロボロです。40年ぶりに自転車に乗った感じです。それでも1年後には微分積分まで出来るようになって共通テストの問題も解けるようになります。

大切な方をご紹介します。心を込めて施術いたします。

良くしてくれる知人がいいよと教えてくれました。 Sさん談

大切なひとには心を込めて整体します。紹介された方初見料 2000円引き

あいば院の駐車場は2台です。東へ100Mと整体院の前に一台

兵庫県西宮市高松町18-1 阪急西宮北口駅 東出口から徒歩3分

休院日 日曜日、祝日 ☎ 0798-66-0099

