



楽ラク通信

No.33(H27.3)

さあ、3月です。 雪や雨の多かった1月、2月は気持ちがふさがちだったのでは？
やわらかな陽差しのもと、のんびり散歩でも…なんて考えるだけでウキウキしますね。
ただし油断をしていると寒波が戻ってくることがあるので要注意ですよ！！
寒さでコリ固まった体を**少しずつ**ほぐしてあげましょう。

子供の心と体の成長

子供は大人が思っている以上に繊細です。親のちょっとしたしぐさや言葉、
家族関係、周辺の環境の変化等が「心の負担」になっています。 心の問
題はすぐに解決できませんが、体の緊張を緩めることで心身のバランスを
とります。「子どもがイライラしている 怒りっぽい 不平ばかり言う
すぐ泣く やる気がない」などの行動はストレスをかかえているサインかも…!!



解消法

- ・ゆっくりとした呼吸のリズムを教えてあげましょう。
- ・外に出て体を動かしましょう。
- ・こどもを抱きしめてあげましょう。
- ・たのしく美味しい食事
- ・リラックスした睡眠



※大切なのはママのストレスを解消しましょう!

オスグッド症(成長痛)

小学2～5年生は「かかと」、5～6年生は「膝」、中学生は「腰」と言うぐあいに痛むところが
成長と共に変化するお子さんがおられます(個人に差はあります) これは成長期に成長軟骨
の部分に痛みが出る障害で病気ではありません。 ただし、ほっておくと骨の
変形が見られたり、好きなスポーツが出来なくなったりしますので適切な治療
が大切です。 ぜひ、来院してくださいね。



※時折、子供さんに「最近、どこか痛い所はない?」と聞いてあげてください。

おきやま鍼灸接骨院

京都市北区紫竹上園生町9-3 ☎075-493-6262

<http://okiyama-oste.jp>

裏面もごらんください