

# 体の歪みや筋肉が落ちて、腰痛肩こりに(;\_;)

寒さや暖かさを繰り返して、春がやってきているのを実感する日々です。先月は卒業式シーズンで着付けのご予約もいっぱいいただきました♪ですが、そんな中、ちょっと腰痛が気になりはじめ。こんな着付けが多い大事な時期に！ということで、朝晩のストレッチヨガをして、血流を流して、筋肉を緩め、鍼灸や電気やマッサージにいたり。

ずいぶん前、10年ぐらい前にぎっくり腰をして。それ以来、たまに疲れると腰が重いな—と思うことはあったんですが、こんなに長期に腰が痛いのは、ぎっくり腰以来かも？  
なんで私、腰がいたいんだろ—。  
スティックとまでは言えませんが、ヨガや運動も気にしてちゃんとやっているのに。筋肉がまだまだ足りないのか—と。



## インソール



でもふと思い出したんです。8年ほど使っていた私の足形を取って作ってもらったインソール。すっかり使わなくなっていたことを。半年前頃から、インソールが古くなってクタクタになっていたの、私、運動もして、腰も痛くないし、もう使わなくてもいいか—。そう思って、そして使わず半年がすぎている。もしや、これも原因の一つでは？！と。

体のゆがみがジワジワと腰の負担になって、そして腰痛。ありえそう、、、インソール、私の体の中心軸を真ん中にしてくれる大事なもの。そんな重要なことを忘れていました。

これが、作ったばかりの時の8年前の新品のインソールです。私用に足形を取ってカスタマイズしてもらったんです。人って、長く生きていくと色々なクセで、立つ重心も偏ってたりするんですね。そうすると、肩こりや、腰痛の原因になって。確かに、インソールを使い始めてから腰痛もなくなって、しかも8年も経つと、もうインソールのおかげだったことさえ忘れ(笑) ということで、ただいま、クタクタになった私のインソール、修理に出しています。新たに返ってくるのを首を長くして、待ちわびています♪

## 私の足形



こちらは、インソールを作った時の私の足形

右と左の足指の圧というか、沈み方が違うでしょ。立つときに、左側に力が入っているというか、左側に傾いている。これが私の中心軸がズれている証拠(笑)

中心軸がズれているということは、体の歪みがでているということ。

そして、その歪みが時間をかけて、私の腰痛や肩こりに、、、まじまじとその体の中心軸の大切さを感じています

もちろん、体を支えている筋肉がおちると、いろんなところに体の偏りもでてくるので、筋肉もまんべんなく付けなくては！です。

もう少し腰痛がおさまったら、筋トレして、もっと筋肉つけようと思ってます！そしてストレッチなど運動で、体のあちこちに血流をいっぱい流して、ほぐして。

皆様も体のゆがみ、筋肉の減少、お気を付けくださいね。



## 卒業シーズン無事に終了

今年はコロナ渦ではありましたが、学校もいろいろ工夫されて卒業式を開催されていたようです。

当店も学校の先生から、大学生、小学生の袴の着付けや保護者の方の卒業式参列のための着付け、ヘアセットなど、今年もたくさんのお客様にご来店いただきました！

この卒業シーズンは朝が早い日がつづいたり、お店のお休みも朝だけ着付け仕事をしたりで、大変ですが、

卒業式という節目にお手伝いさせていただけること、いろんなお子様や学生さん、お母様たちにお会いできるので、楽しいシーズンでもあります。そんな卒業シーズンも無事に終わり、ホッとしている、ひまわり一同です♪



## 手作りつまみ細工 クマちゃん

ひまわりスタッフ くまちゃんは、去年あたりから、つまみ細工にハマっているそうです。

小さい細かい作業なのに、すごく綺麗に作っているのを見て、当店の七五三の日本髪用の髪飾りも、つまみ細工で作ってくれました！それが、この写真のオレンジ色の髪飾りです！

豪華で、かわいいんです。

他の髪飾りや、ピアスなども作っているようですよ。

そのうち、お店で販売してみるとかも？

なんて話もしています。

そんな手先の器用なくまちゃんです。今回も卒業シーズンのヘアセット、編み込みや三つ編みもお得意なので、みんなに喜んでいただけて♪繊細な仕事を上手に綺麗にできる、くまちゃんです。

