

けんせいの通信



ソフト整体★スポーツマッサージ

～大切なあなたの「健康」とご家族のための情報誌～

健整療院

検索



TEL 04-7141-5622

ホームページ <http://kensei22.jp>

郵便番号 277-0857

Eメール raku@kensei22.jp

所在地：千葉県柏市豊平町 11-7

☆こんにちは！健整療院の伊東です！



2月4日は
世界対がんデー
(World Cancer Day)

2月4日は世界対がんデー。ガンへの意識向上と予防促進を目的に定められた世界的な記念日です。厚生省が2018年に発表した統計によれば日本人の死因第1位はガンで、割合は27.4%。2位の心疾患の約15%と比べると約2倍の割合です。ところで、「先進国でガン患者が増え続けているのは日本だけ」というフレーズを聞いたことがありますか。これは確かに事実ですが、原因として大きいのが高齢化。ガンの大きな危険因子の一つが老化なので、高齢者が増えればそれだけガン患者は増えていきます。つまり日本のガン治療が他国に比べて必ずしも劣っているわけではありません。ただし日本が他の先進国に比べて圧倒的に遅れている部分があります。それが検診率の低さ。特に乳がんと子宮頸がんの検診率の低さは深刻で、アメリカやイギリスが8割程度検診を受けているのに対し、日本は4割で主要国の中では最低水準です。

是非この機会にがん検診を検討してみたいかがでしようか。

健整療院のモットーは、

あなた自身が持っている「自然治癒力」を活性化して、身体のバランスを整えることです！！



体が緩めば心も緩む！

☆特集 ☆ふくらはぎで血行改善



疲労回復や肩こりなどの予防のためにも、「血行の促進」は重要です。血行促進には運動や入浴など色々な方法がありますが、体の中で全身の血行に与える影響がとて大きい部位が「ふくらはぎ」です。

人間は足先まで届けられた血液を重力に逆らって心臓まで戻さなければなりません。その際、ふくらはぎがポンプの働きをして静脈の流れを促進するのですが、ふくらはぎの筋肉の動きが鈍くなるとポンプ機能が低下し血流を心臓に戻す力が弱くなり、結果的に全身の血流が悪化します。

だからこそ、ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれるんですね。つまり、ふくらはぎの筋肉を動かす事とほぐす事はとても大切です。ふくらはぎの筋肉を動かすストレッチは、座った状態でつま先を床につけたまま踵を上げて降ろすだけ。同じように、今度は踵を床につけてつま先だけを上げて降ろします。どちらもゆっくり20回を目安にやってください。次に、ふくらはぎのマッサージです。仰向けに寝て両ひざを立て、片方の膝にもう片方の足のふくらはぎを乗せます。乗せたふくらはぎを膝に押し付けながら揺るように動かしてマッサージしてください。強さは痛気持ちいいくらいが目安。

乗せる足を移動させながら、足首近くから膝裏の近くまでほぐしていきます。



乗せた足の重さを利用しているので、寝ながら簡単にできますよ。

☆元気が出る言葉

人生は、おみくじみたいなものだ。

うまくいくかどうか運試しにやってみよう!!



「大吉が確実にでるならおみくじを引いてもいい」という人はいないでしょう。引く前から大吉が必ず出るおみくじなんて引いても、ありがたいがありません。人生の全てのことは、運試しなのです。テストを受けてみるのも、片思いの恋人に告白してみるのも、会社を辞めてみるのも、その時のあなたの運がどんな具合かを試してみる事なのです。たとえ大吉がでなくても、あくまでその時のことではないのです。

☆よろこびの声 ☆仰向けで寝られるようになって嬉しかったです



会社員 50代
我孫子市在住

1年前から体調が非常に悪く、特に肩こり・腰痛・膝痛の三重苦に悩まされていました。中でも腰痛が一番辛く、仰向けになると痺れと痛みが全身に広がるのでどうしても横向きにしかならなかつたくらいです。それまでも時々マッサージに通いギリギリの状態でしたが、友人にすすめられてこちらの治療院にお世話になった次第です。最初の1週間で2回治療を受けた段階で仰向けに寝られるようになったのは本当に驚き嬉しかったです。その後も定期的に通い、体調は以前と比べものにならないくらい良くなりました。

☆今月の出来事

2日 世界湿地デー
4日 世界対がんデー
10日 観劇の日
13日 苗字制定記念日
23日 天皇誕生日
29日 閏日(うるうび)



■苗字制定記念日

それまで武士と貴族しか使っていなかった苗字を、1875(明治8)年に明治政府が「平民苗字必称義務令」を出し、すべての国民に姓を名乗ることを義務づけました。

☆今月のプチ情報 ☆出汁



ご自宅では普段どんな出汁(だし)を使っていますか？

出汁と言っても、かつお・昆布・煮干し…など色々あります。

かつお出汁は香りの高さが特徴で、うまみ成分はイノシン酸の

出汁の香りを消さないあっさりした具材に向いています。

昆布出汁は香りを楽しむというより料理にコクを与えるもの。

うまみ成分はグルタミン酸で、かつお出汁のイノシン酸と合わせるとより強い旨味

を出すことから、かつおと昆布の合わせ出汁は美味しいのです。

そして驚きなのは、出汁には満腹感を持続させる効果があること。

満腹感が持続するので食べ過ぎを防ぎ、旨味のおかげで味つけが少しですむことから減塩にもつながります。

また、かつお出汁に含まれるヒスチジンやアンセリンは血流を促す作用があるため疲労回復や肩こりの予防効果が期待でき、昆布出汁に含まれるアルギン酸は脂肪吸収や血糖値の上昇を抑える働きがあります。



☆今月のおすすめレシピ ☆白菜と厚揚げの味噌煮



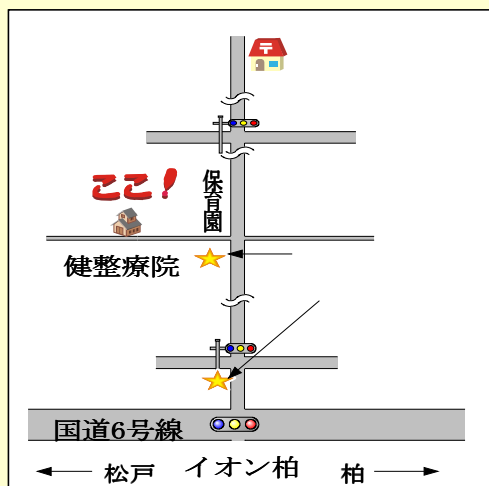
- ①白菜(1/8)をざく切りにし、絹豆腐の厚揚げ1枚(150g程度)を6等分に切る。
- ②軽く油を引いたフライパンに豚肉の細切れ150gを入れて中火で炒める。
- ③豚肉の色が変わってきたら白菜と厚揚げを入れて軽く混ぜ、蓋をして3分加熱。
- ④水200mlを入れて味噌大さじ3を溶かし、再度蓋をして3分加熱。
- ⑤お好みで、輪切り唐辛子をかけてできあがり。

☆健整療院からのお知らせ

2月21日(金) 高体連の会議のため夕方から、休院の時間があります。詳しくはホームページを、

<https://kensei22.jp/reserve/calendar/>

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆閏年

今年は何年(うるうどし)!ですから、今月の最終日は29日です。閏年は「西暦が4で割り切れる年」なので基本的に4年に1度。ただし「西暦が100で割り切れ、かつ、400では割り切れない年」は閏年にならないという例外もあります。また、現在の暦の起源である古代ローマの年度末が2月であったことが調整時期の理由ともされています。ちなみに日本の法律では「年齢が増えるのは誕生日の前日の24時」なので、2月29日生まれの人でもきちんと毎年年齢は増えてい



きます。こんな法律があるってこと、あなたはご存知でしたか?



健整療院 (24時間、365日、祝・土・日も受付)

〒277-0857 千葉県柏市豊平町11-7

ご予約は **04-7141-5622** まで

