

# けんせい通信

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](mailto: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！



ハーブと言えば料理やエッセンシャルオイルなどいろんな活用法があり、割と身近なものになってきました。ただ、「ハーブとは何か？」と聞かれると意外と答えに困りませんか？実は「ハーブとは」に対する答えは結構曖昧です。ハーブの定義として、香りや刺激性があり、多用途で使われている草であること…がありますが、重要なのが「生活に役立つ効能を持つ草木」という定義。だからこそ、料理、園芸、薬用、芳香（香り）など多方面で活躍している草木を総称してハーブと呼ぶのです。そして実は日本にも昔から自生しているれっきとしたハーブがいくつもあります。代表的なのが、しそ・三つ葉・



おさび・山椒などで、こうしたハーブは、最近「和ハーブ」と呼ばれています。土地柄や気候風土にあったハーブを生活に取り入れることは大切ですし、和ハーブは日本人にとっても馴染み深いもの。ぜひ、身近にあるハーブを生活にとりいれてみてはいかがでしょうか？

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 ☆鼻血が出やすい?!

### 鼻血の正しい止血法



最近なぜか鼻血が出やすいな…ということはありませんか？鼻血は鼻の粘膜を傷つけば誰でも出るものですが、統計的には10代以下と60代以上に多い傾向があります。

全ての鼻血のうち約8割は単純性鼻出血で、いわゆる鼻の粘膜を刺激したり傷つけることで出る鼻血。

子供の鼻血の殆どはこれか鼻炎が原因ですので、よほど頻度が高くない限りそれほど心配する必要はありませんし、季節も関係ありません。一方、大人の鼻血には季節性があり、乾燥する冬場と気温の変化の大きい頃（特に3〜4月）が要注意。鼻粘膜が乾燥や気温の変化で弱り些細な刺激で出血しやすくなるんですね。しかしこれも基本的には単純性鼻出血ですから、正しい処置を行えば問題ありません。正しい鼻血の止め方は、座って少し俯きながら小鼻をなるべく上の部分からぎゅっつつまみ、10分程この状態で押さえていれば通常の鼻血なら止まります。

逆に、この方法でも全然止まらない場合は注意が必要でしょう。例えば、30分たっても止まらない、血だらけになるほど大量に出血するといった場合はすぐ病院に行ってください。

これらは動脈性出血である場合が多く、高血圧や動脈硬化で血管がもろくなっている方に起こりやすいです。

たかが鼻血…ではありますが、正しい処置と見極め方を  
知っておくことはとても大切です。



## ☆元気が出る言葉

逆転は1点差では起こらない。逆転は、必ず大逆転だ。  
10点差になったら、大逆転のチャンス。



人生において、小差での逆転は、以外に起こらないものです。1点差で負けている試合は、逆転はかなり難しいです。ところが、10点差になると、しばしば大逆転がおこるので。人生においては、小逆転はないのです。逆転は、常に大逆転なのです。あなたが10点差で負けていたら、大逆転は、もう目の前です。

## ☆よろこびの声 ☆2回目の治療でほぼ完全に痛みが消えました



会社員・30代  
印西市在住

趣味のフットサルの試合中に左膝を酷く傷めてしまい、家の近所にあったこちらの整体院に駆け込みました。その日に治療を受けてから安静にしていたらとても楽になり、2回目でほぼ完全に痛みは消えて本当に感謝しています。以前からフットサルを長時間やると左膝が痛むことがあったので、もともと膝の辺りが悪かったのだと思いますが、治療に通うようになってからそういう痛みも全然出なくなったので嬉しいです。フットサルもこれまで以上に気持ちよくできるようになって助かりました。先生も優しくとても丁寧です。

## ☆今月の出来事

- 1日 児童福祉法記念日
- 4日 沖縄県誕生の日
- 12日 東京大学創立記念日
- 19日 地図の日
- 24日 日本ダービー記念日
- 26日 世界知的所有権の日



### ■地図の日

1800年4月19日に、伊能忠敬が蝦夷地の測量に出発。その後16年におたって測量を続け、日本初の精巧な地図である『大日本沿海輿地全図』を完成させました。

## ☆今月のプチ情報 ☆母子お手帳

日本では馴染み深い「母子手帳」。一般的には、妊娠が分かったら自治体に届け出をして母子手帳を受け取りますが、この母子手帳が一体いつからあるかご存知ですか？母子手帳の前身となる「妊産婦手帳」が生まれたのは太平洋戦争中の1942年。当時はこの手帳があれば物資や食料を特別に配給してもらえる特典もあり、多くの妊婦さんが手帳を受け取ったそうです。その後、法整備も進み、子供の予防接種や病歴なども一括管理する内容に変わり現在の形になっています。

母子手帳は日本で生まれたシステムでした。そして現在の乳幼児死亡率の世界トップクラスの低さには、この母子手帳や予防接種が寄与したといわれています。

こうした効果を期待して、1990年代にはじめて母子手帳がインドネシアに導入され現在ではアジア・アフリカ・中東諸国を中心に世界約30か国で導入されるようになりました。



## ☆今月のおすすめレシピ ☆たけのこの水煮で超・簡単！春の炊き込みご飯



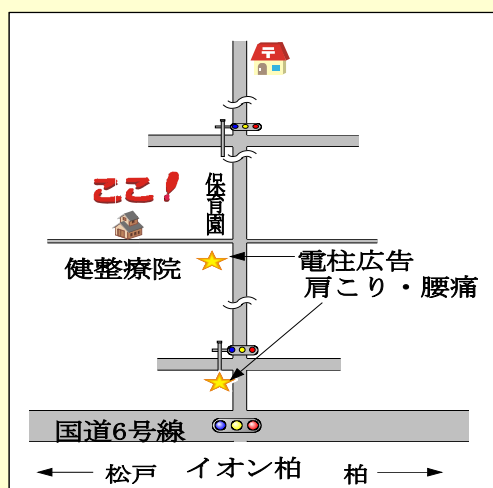
- ①お米を洗い、2合分の水を入れ30分水に浸す。
- ②炊飯器にお米をセットし、調味料(砂糖、酒、みりん;大さじ2、しょうゆ;大さじ3、顆粒和風だし;小さじ1)を入れて軽く混ぜる。
- ③水切りしたたけのこの水煮150g、油揚げ1枚、にんじん1/2本、生しいたけ3枚を食べやすく切り、お米の上に乗せる(お米と具材は混ぜない)。
- ④炊飯器のスタートボタンを押し、普段通りご飯を炊く。
- ⑤器に盛り、お好みでネギをトッピングして完成。

## ☆健整療院からのお知らせ

4月は、休院の日は今のところありません。  
詳しくは予約状況を、

予約状況 URL  
<https://kensei22.com/reserve/>

### ☆随れ家的な整体院です！



## ☆編集後記 ☆入学式

4月は入学シーズン。日本では入学式には新入生も保護者もフォーマルな装いで参加しますが、これは世界では珍しいんだそうです。特に欧米諸国では入学初日はクラス分けの発表や学校生活のガイダンスが行われるだけ。生徒も保護者もみな普段着です。そのかわり海外は卒業式が派手。特にアメリカの高校では卒業年度にプロムと呼ばれる正装でのダンスパーティーが開かれるのが有名です。海外では始まりより卒業を盛大にお祝いする傾向

が強いのでしょうか。  
でも、子供の新生活を祝う日本の入学式も素敵なものですよ。



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

