

けんせいの通達

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.com>

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！



9月9日は救急医療について理解を深めることを目的とした記念日。昨年は全国の救急出動回数が663万9751件で、これは約5秒に1回の割合で救急隊が出動している計算です。そしてこの件数は、毎年過去最高を更新するほどの増加傾向にあります。まず患者の年齢層で見ると、搬送患者の約6割を高齢者(65歳以上)が占めています。日本が高齢化社会なのは確かです。しかし日本の高齢者割合が約28%であることを思うと、やはり高齢者が特に多く救急搬送されていることが分かるでしょう。更に症状の内訳では軽症が約5割、中等症が約4割を占め、重症は全体の1割以下。

いかに軽症から中等症者が多いか分かりますね。



こうした現状は救急現場のキャパオーバーを招き、実際に病院到着時間も年々遅くなっています。とにかく、無駄に救急車を呼ばないことが大切。もし症状の重篤度が分からない時は「#7119」に電話をしてください。専門家から症状等のアドバイスがもらえます。

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 ☆寒暖差疲労と肩こり



そろそろ夏の終わりですが、なんとなく体が疲れていませんか？夏は暑さでも疲れますが、それ以上に屋外と室内の寒暖差による体調不良を起こしやすいのです。

寒暖差は自律神経に負荷をかけ、特に気温差が7度以上あると、自律神経が消費するエネルギーが大きくなりすぎて疲労として蓄積してきます。こうした疲労を「寒暖差疲労」と言い、特に夏の終わりごろになると出やすくなるでしょう。寒暖差疲労は実に様々な症状をもたらします。不眠やイライラなど精神的症状の場合もありますが、代表的なのは肩こり・頭痛・めまいなどの身体的症状。夏に肩こりが酷くなる方は、エアコンで冷えているだけでなく、寒暖差による自律神経の消耗が大きな原因であることが多いのです。

では、寒暖差疲労への対策はどうしたらいいのか。まずは、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけること。次に軽い運動。屋外で動くのが厳しければストレッチがオススメです。最後に大切なのが体を温めること。本当はお風呂でぬるめのお湯に10分くらい浸かると、体も温まって睡眠の質も上がるのでベストですが、夏に湯船は嫌だという方は次のことを心がけてください。

それが、エアコンの効いている室内では、出来るだけ首を冷やさないようにすること。そのために、薄手のストールやカーディガン等を持ち歩くといいでしょう。



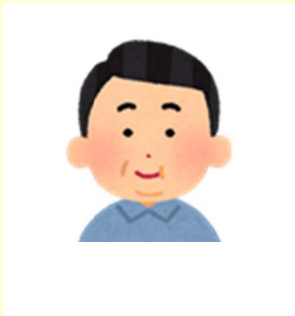
☆元気が出る言葉

「君はきっと成功する」そう言ってくれた人を一生忘れない。
そう言ってくれる人に出会えた者が、成功できるのだ！



「君はきっと成功する」と言われたら、その言葉とそれを言ってくれた人の事は、一生忘れません。成功する人は、若い頃に「君はきっと成功する」と予言された人です。予言が当たっていたのではなく、予言を信じて頑張ったから成功するのです。誰もが成功するチャンスを持っています。後は、「君はきっと成功する」と言ってくれる人に出会うことです。頑張っている若者がいたらそう声をかけましょう！！

☆よろこびの声 ☆ぎっくり腰が早期に完治しました



60代自動車整備
(白井市在住)

わたしは元来腰痛持ちで、先日も人生数回目のぎっくり腰になりました。こちらは勤務先に近く、仕事の前後に通いやすいかと思ってお邪魔しました。初回は這うように伺いましたが、先生にしっかりと腰を見て頂いた結果、驚くほど改善！3日連続で通ったあとは、腰の痛みはほとんど消えていました。以前ぎっくり腰になった時は、1週間以上も痛みが引かず、まともに身動きがとれなかったんです。その時と比べたら効果の違いは歴然でした。以降も、数日おきに通うことで早期に完治しました。

☆今月の出来事

- 1日 防災の日
- 5日 国民栄誉賞の日
- 15日 シルバーシート記念日
- 16日 競馬の日
- 20日 空の日
- 28日 プライバシーデー



■シルバーシート記念日

1973(昭和48)年、東京・中央線の電車で初めて老人・身体障害者の優先席「シルバーシート」が設置され、1997年に、「優先席」に改称されました。

☆今月のプチ情報 ☆防災の日

9月1日は防災の日。災害大国日本では防災の備えが欠かせませんが、今年には特にコロナウイルスを意識した準備が必要です。まず、避難所はどうしても人口密度が高くなりがち。避難所を設置する自治体側も対策はするでしょうが、自分でもソーシャルディスタンスを保つように意識しましょう。また、必要以上に会話はせず、換気に気を配ることも大切です。更に、マスク・体温計・アルコール除菌グッズ等は自分で用意し、防災バッグに入れてすぐに持ち出せるようにしておきましょう。避難所に何日滞在するか分からないため、余裕を持った量を準備しておいてください。

尚、避難所での滞在中に大切なのが、自分や家族の体調不良を速やかに把握して避難所の運営者に申告すること。

万が一のクラスター発生を避けるためにも、体調がすぐれない場合は隠さずに相談することが大切です。災害時はただでさえストレスがかかるもの。正しい知識と対策グッズを備えておきましょう。



☆今月のおすすめレシピ ☆お月見ロールキャベツ



- ①卵1個をアルミホイルでぴったりと包み耐熱容器に入れ、卵全体が浸かるよう水を入れ、ふんわりラップをかけた後、600Wのレンジで11分過熱。
(半熟気味が好みの方は9分)
- ②過熱後すぐ卵を取り出し、冷水につける。
- ③卵を包めるくらいのキャベツ(200g程度)を、ラップで包み、600Wのレンジで3分加熱。
- ④手で卵の殻をむきハムで包み、キャベツを巻いて半分に切ったら完成。

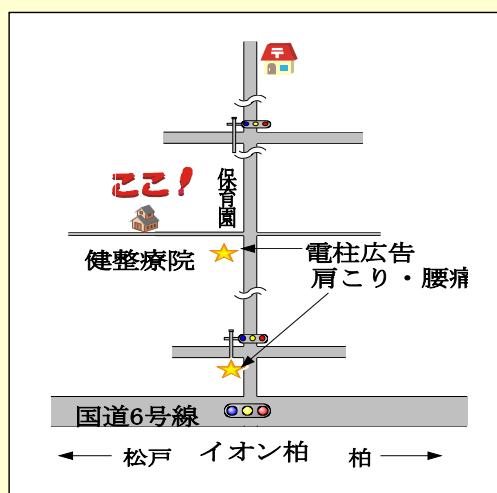
☆健整療院からのお知らせ

コロナ予防のため施術前に、アルコールで手洗いをお願いします。

予約状況

<https://kensei22.com/reserve/>

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆お彼岸

今秋のお彼岸は9月19日から25日。それにあわせてお墓参りされる方も多いでしょう。ただ、現在もコロナによる影響は大きく、高齢の方やお子様がおられるご家庭では、地方や実家に行くのを諦める方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そういう場合は、お墓参りやお墓掃除の代行サービスを活用するのもいいかもしれません。遠方に住んでいたり、忙しくて滅多にお墓参りできなかったり…。そうした方向けに代行サービスはありましたが、昨今のコロナによる移動自粛の需要を背景に、各社共に力を入れているようです。



お掃除だけでなく、法要も代行してくれる所もあり、非常時には確かに助かりますね。



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



◆このニュースターは、健整療院に「縁のある方」にお預けしています。