

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.jp>

郵便番号 277-0857

Eメール seitai@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！



乾燥や寒さなど冬になると困ることはいくつかありますが、静電気もその中の一つではないでしょうか。その静電気を避けるには、静電気を発しやすい素材のものに触る前に体内の電気を逃がしておくことが大切です。ちなみに、静電気を一気に通すのでバチッとしやすい素材の代表は金属。ですから金属製の物を触るまえに「静電気は通すけど速度がゆっくり」な素材に触って電気を逃がしてあげるといいですよ。オススメの素材は木・紙・コンクリートなど。プラスチックやゴムはバチットはしませんが体内の静電気を逃がす役割はしてくれません。あとお手軽な方法は、部屋の湿度を上げることと肌を保湿することです。湿度が高ければ静電気は発生しにくくなるので、気温25度以下、湿度20%以下で発生しにくくなります。部屋の湿度を50～60%程度に維持すると静電気予防に効果的です。肌の乾燥も体に静電気を溜めてしまう原因なので保湿クリームを上手に活用しましょう。



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

☆寒さとギックリ腰



ギックリ腰はいつでも起こる症状ですが、本格的に寒さのピークを迎える冬には危険性はより高くなります。

中でも年末年始は飲酒の機会が増え、お酒を飲んで体が温まったかと思えば外気の寒さで一気に冷えて血流が悪化したり、大掃除で突然重いものを持ったり普段しない姿勢を

するなど、よりギックリ腰を発症する条件が揃っています。

そもそもギックリ腰は、根本的には普段から蓄積している腰まわりの筋肉の緊張やコリが原因です。筋肉が緊張してコリが発生するのは体中どこも同じ、これが肩や首なら本人がコリを自覚して何か対処します。でも残念ながら腰のコリはあまり自覚症状がないため気付かれにくく、結果的に放置され筋肉の緊張やコリはさらに蓄積していきます。

辛いギックリ腰を予防するポイントを3つご紹介していきましょう。

まず1つ目は、39~40度程度のお風呂でじっくり体を温めて血流を改善させてください。中でも「バブ」のような炭酸湯での入浴は、より血管を拡張させ更なる血流改善効果が期待できます。

2つ目は、腰だけでなく肩や首も温めること。これも血流をよくすることが目的です。こうして体全体を冷やさないことで、結果的に腰の筋肉の血流も向上することにつながります。そして3つ目が、長時間同じ姿勢を取らないこと。これも普通のコリ予防と同じですね。1時間に1回は軽いストレッチをするなど、体の筋肉をほぐすように心がけましょう。

尚、ギックリ腰になってしまった場合は、発症から2~3日たって急性期の痛みが少しおさまった段階でゆっくりでもいいので動き始めることをオススメします。あまりにも辛い時は健整へ



☆元気が出る言葉

あなたの成功のスピードは、他人から見ると、
あなたが思うほど、遅くない!



何で自分はもたもたしているのだろうと、自分で思いがちです。・・・だろうかと不安に感じます。ところが、他人から見ると、あなたの成功に向かうスピードはかなり速く見えます。自分の成功のスピードは遅く見え、他人が成功に進むスピードは、速く見えるのです。だから、他人と比較してはいけないのです。いずれにしても、あなたの成功へのスピードは、あなたが思っているほど、遅くないのです。

—中谷彰宏 名言集—

☆よろこびの声 ☆肩こり以外に冷え性まで楽になりました



事務員 30代
市川市在住

デスクワークのせいか、毎日夕方になると肩や首を重く感じて、ひどい時には気持ち悪くなったり肩が凝り過ぎて腫れたようになることもありました。時々マッサージには行っていましたが、対処療法に過ぎずすぐに元に戻ります。それで「なんとかしたい!」と思ったのが来院のきっかけです。先生には治療ももちろん丁寧にさせて頂きましたが、自宅でできるストレッチや気を付けることを教えて頂いて、それ以来毎日やるようにしています。今は夕方になっても首が疲れなくなり、後は冷え性が少し改善したように思います。骨格の歪みってこんなに影響するんだとしみじみ思いました。

☆今月の出来事

3日 プレインションの日
7日 クリスマスツリーの日
11日 百円玉の日
16日 紙の記念日
21日 冬至
25日 スケートの日



▼スケートの日

1861年、ブラキストンが函館でスケートをしたのが日本初と言われています。また、日本初のスケート場は、1876年1月6日に横浜でつくられました。

☆今月のプチ情報 ☆肝臓

2月から1月にかけては1年の中でも飲酒量が増える季節!そこで二日酔い防止対策のご紹介です。そもそも二日酔いの原因はアルコールが肝臓で分解されてできるアセトアルデヒド。飲酒中の肝臓はアルコールの分解でフル稼働していますが、飲酒量が多すぎるとアセトアルデヒドがうまく処理できず血液中に残り、頭痛・倦怠感・吐き気などの症状を引き起こすのです。二日酔いを防ぐ方法は大きく3つ。まず1つ目は、すきっ腹に飲まないこと。アルコールは胃と腸で吸収されるので、食べ物がお腹に入っていることでアルコール吸収を遅らせることができます。そして2つ目が飲酒中のタバコは控えること。タバコのニコチンの分解にも肝臓が使われるので、よけい肝臓に負荷をかけることになってしまいます。

そして3つ目は水分補給。とにかくアルコールは利尿作用があるため体内を脱水させます。

飲酒中は水を必ず飲み、飲酒後や就寝前にも必ず水分を摂取しましょう。



☆今月のおすすめレシピ ☆鍋に飽きたらこれ!「白菜のクリーム煮」



- 2人分(作業時間7分・調理所要時間約15分)
- ・白菜を1/4をざく切り、玉葱半分を5mm幅、ベーコンパック780gを5mm幅、しめじ1/2パックを食べやすい大きさに切る。
 - ・フライパンにバター10gとニンニクチューブを2cmほど入れ、香りが立ったらベーコンを入れて中火で2分炒めたあと、堅いものから具材を入れ、全体がしんなりするまで炒める。
 - ・牛乳300mlと固形スープの素1コを入れ、5分ほど煮る。
 - ・水大さじ2に片栗粉大さじ1/2を溶き入れ、とろみをつけたらできあがり。

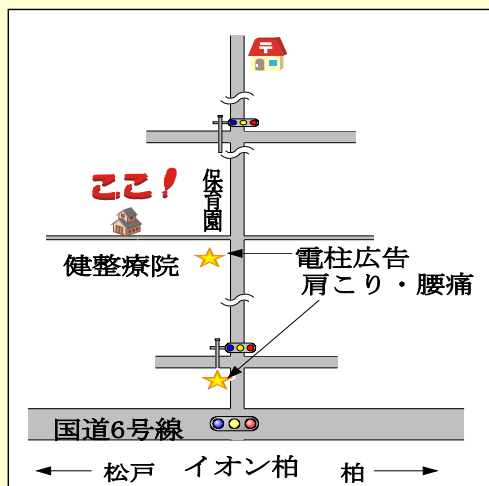
☆健整療院からのお知らせ

少し早いですが、年末年始のお知らせです。12月31日(月)~1月2日(水)の3日間休院いたします。

<http://kensei22.jp/00yj.html>

<http://kensei22.jp/s.html>

☆随れ家的な整体院です!



☆編集後記 ☆カイロ

寒くなると活躍するのがカイロですが、皆さんはどんな使い方をしていますか? より効果的に体を温めるおすすめポイントは3つ。1つ目は、肩甲骨の間です。ここには「風門」というツボがあり、その名の通り風邪が侵入する場所と言われています。寒気を感じたらまずはここに1枚貼りましょう。肩こり防止にもなりますよ。そしておへその裏側になる腰部分。ここは「命門」というツボで、体全体を温めることができます。そして最後がおへその下。ここはまさに内臓を温めてくれる場所。

3か所全部に貼れば
全身ぽかぽかが期待
できますよ。



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



kensei22.jp

◆このニュースレターは、健整療院に「縁のある方」にお渡しています。