

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 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！



男性女性問わず、年を重ねてくると髪にはいろいろな変化が出てきます。若い頃は特になにもしなくても艶やかでボリュームのある髪だったのが、年を重ねるうちに気付くとコシや艶のない髪になっている。「髪が痩せる」とも言いますが、女性の髪の太さのピークは30代前半なので、昔からずっと同じ髪型にしていたのに最近見た目が変わってきた…なんて感じる方もいらっしゃるでしょう。髪が痩せる原因は次の3つ。まず1つ目が「血管の老化と頭皮の血行不良」。頭皮の毛細血管の流れが悪くなることで毛根に髪の栄養を十分に届けられなくなるからなんです。2つ目が「食生活の乱れ」。そして3つ目が「髪にダメージを与える行為」。カラーリングやドライヤーやヘアアイロンの多用など、髪のキューティクルを痛める行為をしていませんか。ある程度は仕方ありませんが、頻度が多すぎるとダメージが大きいので注意が必要です。

つまり、健康な髪の毛を維持するためには、バランスよい食生活と頭皮の血行促進が大切。

特に血行に関しては頭皮マッサージも有効なので毎日のシャンプー時に取り入れてみるといいですね。



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 ☆緑内障には要注意!



日本人の失明原因の第1位とされるのが「緑内障」であり、国内の潜在患者数は今や500万人以上とも言われています。患者数の多さからしても特別珍しい病気ではないこと、更に高齢者特有のものではなく40代以上の人なら誰でも発症する可能性があるのが特徴です。

そもそも緑内障とは、眼圧が高くなることによって視神経が障害され視野が狭くなったり部分的に見えなくなる病気です。

この緑内障の怖いところは、進行するまで自覚症状がないことと、一度失われた視野や視力は回復することがないこと。そのため何より大切なのは「早期発見と早期治療」です。そこで、緑内障を発症しているかどうかのチェック方法をご紹介しましょう。まず簡単なのは眼球の弾力性チェック。片目をつぶってまぶたの上から優しく押してみましょう。毎日チェックするうちに変化に気付けるようになります。次は、テレビやパソコンの画面を片目ずつでじっと見えます。この時、目線は画面の中央から動かさず、視野にぼやけた所や見えない所がある場合は要注意です。また、ネットにはより精度の高いセルフチェックが出来る専用の画面があるので「緑内障・セルフチェック」で検索してみてくださいね。次に最も気になる緑内障の原因についてお話ししましょう。「加齢」以外の危険因子は高血圧・血液ドロドロ・睡眠時無呼吸症候群・糖尿病など血液悪化を引き起こすもの。「血流の悪化」が高い眼圧の要因になることから、体の血流を悪化させる様々なことが危険因子になるのです。尚、緑内障が発症した場合は基本的に眼圧を下げる目薬で治療するのが一般的で、進行した場合は手術になりますが、正しい治療を行えば症状の進行を止めたり遅らせることができます。



大切なのはとにかく早期発見!是非定期チェックを行きましょう。

☆元気が出る言葉

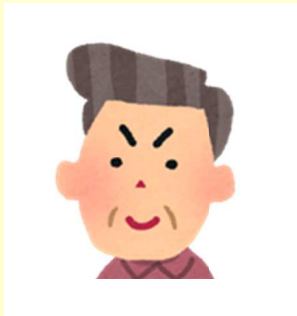
一流の手品師ほど、失敗する。

失敗と見せない技が、一流なのだ。



一流の手品師に聞きました。「どうして、一度も失敗しないのですか?」。一流の手品師は、答えました。「何てことを言うんだい。ばかにしてもらっちゃ困る。毎回成功するような簡単な手品を私はしていないよ。お客さんの前で成功するのは、ほんのたまにだよ。それ以外は、すべて失敗だ」。驚いたことに、一流の手品師も、実は失敗しているのです。「ただ、失敗した時に、失敗と見せない手をたくさん用意してあるだけだよ」。人生の手品師になりましょう。

☆よろこびの声 ☆痛めた腰が楽になりました

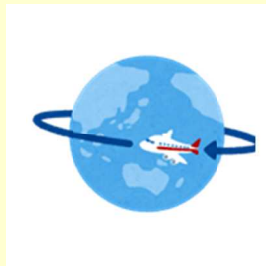


自営業 60歳代
(流山市在住)

この冬からコタツを使うようになりそれに合わせて座椅子生活を始めたところ、座椅子が腰に合わなかったようで急激に腰が痛むようになりました。クッションなどで色々工夫しましたが改善の見込みがなく、このままだと突然ぎっくり腰になりそうなのが怖いので、なんとか腰の痛みを楽にしたいと思いお邪魔しました。事情をお話すると先生から腰のメカニズムや座る正しい姿勢なども教えて頂き大変有難く、今後の参考になりました。肝心の治療も終わった後すぐに「違う!」と分かる具合で、痛めた腰が驚くほど楽になりました。週1回通っていますので、腰の痛みが再発することはなさそうです。

☆今月の出来事

2日 遠山の金さんの日
6日 世界一周記念日
15日 靴の記念日
17日 漫画週刊誌の日
20日 上野動物園開園記念日
21日 カラー映画の日



▼世界一周記念日

1967(昭和42)年、日本航空の世界一周西回り路線が営業を開始しました。それまでは日米航空協定により、日本の航空会社は世界一周路線を持ってませんでした。

☆今月のプチ情報 ☆睡眠が足りないと太りやすいって本当?

皆さんは毎日何時間くらい睡眠をとっていますか? 忙しすぎたり夜更かしして寝不足だったりしませんか? 今回はそんな「睡眠」と「太りやすさ」の関係性についてお話しします。実は睡眠時間と肥満には相関関係があることが分かっています、毎日7時間睡眠をとるグループを基準にすると、6時間のグループで23%、5時間のグループで50%、そして4時間以下のグループになると73%も肥満度が増す確率が高くなるという検証結果が出たそうです。

なぜ睡眠時間が短くなると肥満リスクが高まるのでしょうか。その原因は2つのホルモンの働き。睡眠時間が短くなると食欲を押さえる「レプチン」が減り、食欲を増進する「グレリン」が増えるんです。しかもグレリンが増えると無意識に高脂肪・高カロリーな食事を欲するようになるのにも注意が必要です。

寝不足で疲れている時に限って、こってりしたラーメンなどを食べたくなるのはこれが原因かもしれません。さらに、睡眠不足が続くと体内の深部体温が下がるので起きている間の代謝が落ちてしまうのも怖いんです。

適度な睡眠時間、是非意識してみてくださいね。



☆今月のおすすめレシピ ☆桜エビとクレソンのご飯



1. フライパンにごま油(大1)を熱し、桜エビ(15g)をカリッとすまで炒める。
2. 「1」のフライパンにいりごま(大2)も加え、全体を軽く混ぜる。
3. クレソン(1束)を3cm程度の長さに切る。
4. ご飯(茶碗4杯分)に塩(少々)を加えて混ぜ、「1」と「2」も入れてさっと混ぜたら完成。

<クレソンの特徴>

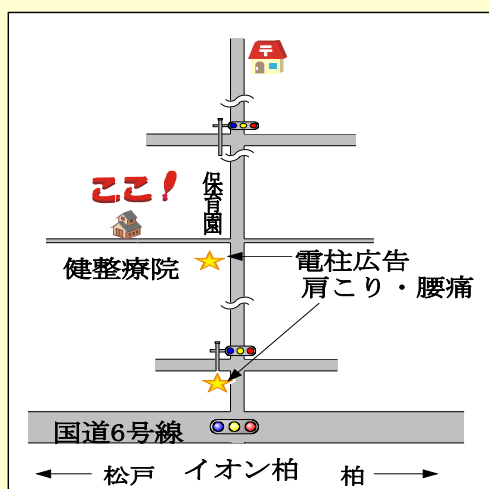
クレソンは爽やかな香りとほろ苦い味わいが特徴の、日本名で「オランダがらし」と呼ばれるアブラナ科の水生植物です。代表的な栄養素は、ピリッとした辛み成分のもとであるシニグリンとβカロテンとカリウムです。シニグリンは、肉の脂肪の消化促進、胃もたれの解消など胃腸に様々な効果があります。

☆健整療院からのお知らせ

現在、
3月の休院の日はありません。
詳しくは、予約状況を

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

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆花粉症



3月になると人々に多大なダメージを与える「アイツ」の季節がやってきます。

そう、花粉ですね。この時期になると、町には専用メガネやマスクで身を固めた人が増え、洗濯物や布団を干すのも躊躇し、常に鼻が詰まっているから食べ物の味なんか分かりやしない・・・という悲しい出来事が頻発します。いま花粉症じゃない人もいつ何時発症するか分からないので、うかうかしてもいられません。しかし花粉って、なんであんなに盛大に飛ぶんでしょうかね。彼ら(杉の木)も受粉して種子を作るために必死なのは分かりますが、ニュース映像とかの「遠慮のかけらもない花粉の飛ばし具合」を見るとさすがにイラッとします(笑)。本当に、これさえ無ければ3月っていい季節なんですけどね。花粉のない国、うらやましいです。



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」にお渡ししています。