

# 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](mailto: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！



日々の生活ではイライラすることが意外と多いもの。そこで今回はアンガーマネジメントをご紹介します。アンガーマネジメントとは怒りの感情を自分でコントロールすることを指します。決して怒りをなくす方法ではなく、自分の怒りの感情を客観視してうまく表現するための方法です。効果があるのが「6秒ルール」です。怒りが沸いた瞬間、カッとした瞬間に、それをすぐに言葉に出さず6秒我慢してみましょう。怒りの感情のピークは6秒で過ぎると言われており、このタイミングを堪えることが出来れば怒りの爆発を防ぐことができます。

そして6秒過ぎて少しだけ気持ちが落ち着いたら、「その怒りによって状況を変えられる出来事なのか否か」を判断してみてください。例えば電車が人身事故で止まってしまい大切なアポイントに間に合わない場合、「電車が止まっていること」に対して怒りを爆発させてもどうしようもありません。

変えられない出来事なら、「では、どうするか」と気持ちを切り替えるしかないのです。このように、怒りの沸点を通り過ぎることが出来れば、少し客観的に自分の怒りを見ることができるようになります。「怒り」と上手に付き合っ、少しでもポジティブな思考が出来るよう心掛けてみましょう。



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！

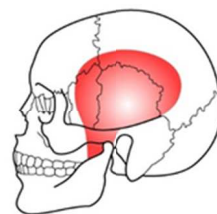
## ☆特集 ☆「側頭筋」意識してみませんか？



今日のテーマは「側頭筋」。頭の横側（側頭部）にある筋肉で、実は密かにこっている部分です。そして側頭筋のコリは顔のほうれい線やたるみ、頭のハチを大きくしてしまうなどの影響が出るのですから放っておけません。顔にはたくさん筋肉がありますが、中でも側頭筋は頬の筋肉や顎を引き上げる役目を担っています。側頭筋がほぐれていれば頬の筋肉を引き上げて支えられますが、凝って硬くなると上手に引き上げられなくなってしまうのです。それが「たるみ」であり、ほうれい線を作る元になるんですね。更に、側頭筋が凝ると固くなった筋肉に引っ張られるように頭のハチが張り、頭（顔）が大きく見えてしまいます。

ではなぜ側頭筋は凝るのでしょう。原因は「目の使い過ぎ」と「顎の使い過ぎ」の2つです。顎の使い過ぎとは、歯ぎしりや食いしばり、ハードに咀嚼するなどの顎を酷使する行為のこと。側頭筋は咀嚼を行う咬筋（咀嚼筋）と密接に関係しているため、奥歯を噛みしめる頻度が高いと必然的に側頭筋も凝っていきます。目の使い過ぎはお仕事の方も多いでしょうから仕方がありませんが、顎に関しては是非意識してください。では、凝った側頭筋のほぐし方を紹介します。一番簡単なのが、側頭筋の場所を両手を軽く広げた状態でグッと押さえ、そのままうなずくだけ。

うなずくことで自然と頭皮を動かすことができ、押さえる位置を少しずつ変えていけば側頭部全体をマッサージできます。側頭筋のコリ解消は、顔のたるみやほうれい線予防だけでなく、頭痛予防や肩や首のコリ改善にもつながりますので、意識してみてください。



## ☆元気が出る言葉

成功は、ジャムのふた。

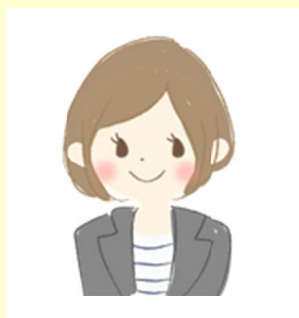
最初は固いけど、2度目からは楽ちん！



最初の成功は、なかなかむずかしい。でも、むずかしいのは、最初だけです。2度目の成功からは、使いかけのジャムのびんのふたを開けるより簡単です。開かないジャムのびんはありません。ジャムのふたがちよっと固くても開けることはできるのは、ジャムのふたが開くことを、あなたが知っているからです。ふたが開かないからと、捨ててしまっているジャムのびんはありませんか？

—中谷彰宏名言集より—

## ☆よろこびの声 ☆悩みの肩こりが楽になりました



OL・20歳代  
柏市在住

私の悩みはとにかく肩こりです。ずっと悩んでいて、本当に酷いときは体調も悪くなるしイライラするし、でも仕事がデスクワークなので、湿布やマッサージで少し楽になってもすぐにまた元に戻ります。あまりに肩こりが酷かった日にネット検索してここが家の近くだったので、試しにと思って駆け込みで来てみました。先生は優しいですし上半身全部を丁寧に治療してもらって帰りはすごく楽で本当に嬉しかったです。それと、帰る時に肩甲骨の正しい位置を教えてもらって頑張ってるべくその通りにしてみたら、肩凝りがあまり酷くならない気がします。これからも時々通って肩こりケアをしたいです。

## ☆今月の出来事

1日 メーデー  
10日 リプトンの日  
13日 母の日  
15日 ヨーグルトの日  
20日 東京港開港記念日  
30日 消費者の日



### ▼ヨーグルトの日

1900年代初め、ヨーグルトを健康のため毎日の食卓に欠かせない物だと主張した生物学者イリア・イリノイッチ・メチニコフの誕生日を記念して明治乳業が制定しました。

## ☆今月のプチ情報 ☆白湯の効果



みなさん「白湯」は飲みますか？実は白湯は冷え性や便秘改善などが期待できる飲み物なのです。ちなみに、白湯と聞いて「水を温めればいいんでしょ」と思った方、それは間違い。正しい白湯の作り方は、水を火にかけて沸騰したらそのまま10～15分沸騰させ続けます。

この長めの沸騰のおかげでカルキなどの不純物がなくなり、口当たりの優しい美味しい白湯が出来るのです。正しく作った白湯はほのかな甘みがあり、体調が悪いときは苦く感じるんだとか。白湯には「内臓をあたため活発にする」「毒素(老廃物)を排出する」「代謝がよくなる」の効果があるとされており、これらが結果的に便秘解消や冷え性改善につながるのです。尚、飲むのに一番オススメなタイミングは朝起きた時。40～50°まで冷ましたものをゆっくりすするように飲むのが正しい飲み方ですが、冷ます際に水を足すのは厳禁です。また、1日の最大量は800ml程度で、それを複数回に分けて飲みましょう。



## ☆今月のおすすめレシピ ☆イチゴのフレンチトースト



1. 卵(1個)、牛乳(大2)、砂糖(小1/2)、塩(少々)を混ぜ合わせる
2. 食パン(2枚)の片方にクリームチーズ(20~30g)を塗り、薄切りしたイチゴ(4個)を乗せ、もう一枚の食パンで挟む
3. 「2」を「1」の卵液に浸し、染み込ませる
4. フライパンを熱しバター(大1)を溶かしたら「3」を入れ、弱めの中火で、焼き目がつくまで片面2~3分ずつ焼く
5. お好みでメープルシロップや粉砂糖をかけて完成

### 【イチゴの栄養素】

イチゴといえばビタミンCが豊富で、5粒食べれば1日の必要量を摂取できると言われていますが、実は「葉酸」もフルーツの中でもトップクラスに多く含んでいます。葉酸は胎児の成長に非常に有効とされ妊婦さんに大切な成分ですが、その他にも造血作用やがんや動脈硬化の予防効果もあるとされる非常に有益な栄養素なんです。

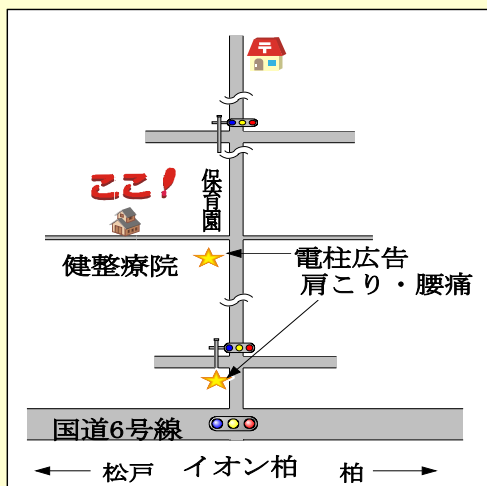
## ☆健整療院からのお知らせ

5月3、4、5、6日 関東大会県予選のため休院の時間があります。  
詳しくはホームページを、

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

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

## ☆随れ家的な整体院です！



## ☆編集後記 ☆五月病

4月から始まった新生活も1ヶ月過ぎて、当初の緊張やワクワクも落ち着いたと思ったらなんかドッと疲れてきた…なんて人が出てくるのが5月の「五月病」なんて言葉もありますよね。気分が落ち込む、食欲がない、倦怠感などの症状が出るのですが、酷い人は本当にうつ病になってしまうので要注意です。真面目な人・几帳面な人・責任感が強い人がなりやすいのですが、五月病解消にはやっぱりストレス解消が必要!

軽い運動や旅行したり、一人カラオケ…など色々なストレス発散方法がありますし、面白いところでは「思う存分お皿を割らせてくれるお店」なんていうのもあるそうです。あとはやはり日頃の睡眠時間

間が30分違うだけでもストレス耐性が変わるそうなので、少しでも早く寝よう心掛けるといいですね。



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



kensei22.jp

◆このニュースレターは、健整療院に「縁のある方」にお届けしています。