

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！



6月は実は真夏に次いで紫外線の多い季節。そこで今回は体の中から行う紫外線ケアについてお話ししましょう。体に当たった紫外線は体内に入り活性酸素を作り出し、この活性酸素がシミやシワ、がんの原因になります。こうした悪影響を防ぐためには、活性酸素を減らしてくれる「抗酸化物質」を積極的に摂ることが大切です。

こんなときにオススメな抗酸化物質が「ビタミン ACE(エース)」、つまりビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの3つ。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれ、ビタミンEはナッツ類やアボカドに多く含まれるので、炒めた緑黄色野菜に砕いたナッツを乗せると完璧ですね。

ビタミンCは水や熱に弱いので、果物を生で食べるのがいいでしょう。特に、ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、果物を生で食べることで摂取するのがいいでしょう。特に、ビタミンC含有量が多いキウイがオススメですよ。

ただし1つ注意点ががあります。柑橘類には「ソラレン」という成分が含まれていて、この成分は紫外線の吸収を促進します。つまり、紫外線をより体内に取り込んでしまうのです。

摂取してから7時間はソラレンが働いてしまうので、外出する前に食べるのは逆効果です。是非、夜に食べるようにしてくださいね。

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 ☆足裏のアーチが崩れると・・・



今回のテーマはズバリ、「足裏のアーチ」について！
足裏にアーチ？…とお思いになるかもしれませんが、
実は私達にとって足の裏のアーチはとても大切なもの
なんです。私達の足の裏は本来、3つのアーチがある
のが正常な状態です。

下のイラストのように、3本の線の部分がアーチを描いている（弓状になっている）のが正しい状態なんですね。そして、アーチが交差する3つ点にバランスよく重心を分散させて立つのが理想とされます。

前方横アーチが崩れると、外反母趾・タコ・ウオノメ・浮き指などになりやすく、外側アーチが崩れると、0脚・太ももの張り出し・垂れ尻などの原因に。そして内側アーチが崩れると、偏平足・むくみ・足首が太くなるといった症状がでます。

アーチ改善には、とにかく足裏の筋肉を鍛えることが大切です。まず1つ目のエクササイズが「グーパー運動」。その名の通り、足の指でグーパーする動きです。この時、足指を動かしにくい場合は前方横アーチに不具合があると思うので、しっかり動けるまで繰り返しやってください。2つ目が「足指ほぐし」で、右手で左足の指と握手をするようにして、足首を固定しながら足指が円を描くようにグルグル回してください。これにより足の指がほぐれて外反母趾予防に効果が期待できます。どれも簡単なストレッチばかりなので、テレビを見ているときなど隙間時間に上手に取り入れてみてください。



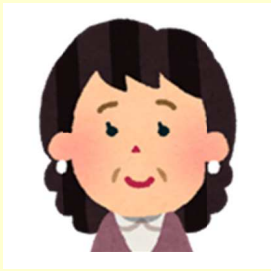
☆元気が出る言葉

人づきあいは、ウォシュレットのようなもの。
自分のお尻を少し動かすと、気持ちいい。



人づきあいは、ウォシュレットのようなものです。ちょうどいいところに当たるように調節するのですが、これがなかなか難しい。機械にばかり合わせようとする、限界があります。自分のお尻を、少し動かすのがコツです。人づきあいも、相手にばかり合わせようとする、限界があります。あなたのお尻を動かすのが、人づきあいのコツなのです。

☆よろこびの声 ☆これからも続けて通います



パート・60代
我孫子市在住

数年前から少しずつ痛みがあった膝が、今年に入ってからいよいよ我慢ができない程に酷くなってしまいました。自宅の2階に上がるのも辛く、好きだった散歩もまったく出来なくなりました。何とかしないと本当に大変なことになると思っていたら、ここは前に娘が通っていて「いい先生だ」と勧めてもらったので来た次第です。先月から週1回通っていますが、今はずいぶん良くなっています。自宅での生活はほぼ前のように戻りましたし、散歩も少しずつ再開しています。これからも続けてかよっていただければ前のように酷いことにならないと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

☆今月の出来事

- 5日 世界環境デー
- 8日 成層圏発見の日
- 12日 バザール記念日
- 14日 五輪旗制定記念日
- 24日 ドレミの日
- 29日 ビートルズ記念日



▼五輪旗制定記念日

1914年(大正3年)のこの日、パリで開かれたオリンピック委員会で、五大洲を意味する5色(青・黄・黒・緑・赤)のオリンピック旗(五輪旗)が制定されました。

☆今月のプチ情報 ☆低気圧と湿度

今月半ばには日本の多くのエリアで梅雨入りしますが、梅雨時には体調を崩す方がいらっしゃいます。その原因は低気圧と湿度。梅雨時は低気圧の日が多く、低気圧は体を休ませる神経である副交感神経を活発にさせるので体が「お休みモード」になり、だるさを感じるのです。また、湿度が上がると汗が出にくくなり、むくみや倦怠感を起こしやすいと言われていています。そんな状態を変えるのにオススメなのが朝の1杯のドリンク!是非、交感神経を刺激する飲み物を飲んでください。中でも今回は炭酸で割った「お酢ドリンク」をおすすめします。というものは「炭酸」と「酸味」のどちらもが交感神経を刺激してくれる要素なんです。もし普通のお酢や黒酢が飲みにくいという場合はフルーツ酢はいかがですか。いろいろな味があるので好きな味を選ぶことができます。また、お酢にはクエン酸やアミノ酸も豊富で疲労回復やむくみ予防などの効果も期待でき、一石二鳥ですよ。



☆今月のおすすめレシピ ☆アジとポテトサラダのチーズ焼き



1. アジ(2尾)は3枚におろし、塩コショウして小麦粉をまぶしておく。玉ねぎ(1/2個)、ピーマン(1個)は千切りにしておく
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、「1」の玉ねぎとピーマンを塩コショウして軽く炒め取り出しておく
3. 同じフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、「1」のアジを両面焼く
4. アルミホイルに「3」のアジを置き、「2」で炒めた野菜、市販のポテトサラダ(適量)、とけるチーズ(適量)を乗せて、トースターでチーズが溶けて軽く焦げ目がつくまで焼く

アジの栄養素

青魚に多く含まれる栄養素にEPAとDHAがありますが、アジは青魚の中でも特にこの2つの栄養素が多い魚です。EPAは血中コレステロールを抑え血流を改善し、DHAもコレステロール予防効果が期待できます。その他にも、疲労回復効果のタウリンや、カルシウム、カリウムなどを豊富に含む大変栄養のある食材です。

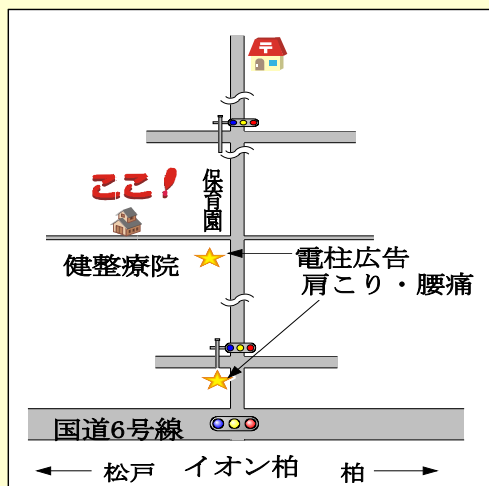
☆健整療院からのお知らせ

6月15.16.17日 県総体のため休院の日時があります詳しくは予約状況を、

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

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

☆随れ家的な整体院です！



☆編集後記 ☆小顔に見える

6月に入るとそろそろ薄着の季節です。「夏までに痩せる！」とダイエットに励む方も多いですが、実は手軽に「痩せて見えて、小顔に見える方法」があるのをご存知ですか？それは首を長くすること！首が長いと同じ顔の大きさでも小顔に見えて、しかも痩せているように見えるのです。なんて素晴らしい…。とはいえ「首なんてそんなに長くないよ」と思いますよね？でも、実はやることは非常にシンプルです。肩甲骨を真ん中に寄せてグッと下に下げるだけ。要は肩を下げるのです。バレリーナの首が長く美しいのは、この「肩を下げる姿勢」が身についているから。そしてこの姿勢をとっていると、自然と背中のお肉までスッキリしてくるので綺麗な後ろ姿にもなれるんですよ。試しに一度、鏡の前でやってみてくださいね。



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。