

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！



いよいよ本格的な夏を迎え、昼も夜も暑い日が増えてきました。特に梅雨明けして以降はぐんぐん気温が上がります。中でも熱帯夜になると寝付くのが難しくなり、体調を崩す原因にもなりますね。夏に寝付けない理由、それは一言で言うと「体温が下がらないから」。人間は眠る直前に体の深部体温を下げることで眠りにつきますが、気温と湿度が高いと上手に体温を下げる事が出来ず寝付きにくくなってしまいます。そこでまずやってほしい基本的なポイントは、「エアコンの活用」「寝具の工夫」「頭を冷やす」の3つです。夜寝るときにエアコンは使いたくない...という方もいるでしょうが、これはやはり使うべきです。特に、眠る前の準備として温度設定を25度くらいに設定して普段より室温を下げておく方が、スムーズに体温が下がるので効果大です。そして寝具の工夫は是非ハットパット(シーツ)を変えてみましょう。背中にこもった熱は不快感を感じやすく、寝苦しさの原因になります。夏用の「ひんやりシーツ」や麻素材のものに変えるなど、少しでも体感温度が低くなるものを選んでください。最後が「頭を冷やす」！これはアイスノンや氷枕を使えば簡単に出来ますが、まさに「頭寒足熱」の状態を作り出すわけですね。特に、首の後ろを冷やすことでより深い眠りにつきやすくなりますよ。



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 ☆カビの健康被害



夏は熱中症や脱水などの他に、実はもう1つ日頃の生活で気を付けるべきものがあります。それが「カビ」！私達が主に影響を受けるカビは、食材に発生するものと家の中に発生するものの2つです。まずは食材に発生するカビから見ていきましょう。

この季節は食材は冷蔵庫（もしくは冷凍庫）で保存し、

カビは水分があるところに発生しやすいので、野菜は冷蔵庫にしまう前に必ず水をふき取る事を心がけましょう。お弁当は「基本的に全て加熱する」「水分が極力出ないようにする」「殺菌効果がある食材を加える」の3つがポイント。

生野菜（特に葉物）は避け、おかずやご飯も湯気防止のため冷ましてから入れてください。また、梅干しを殺菌目的に入れる場合は、日の丸ではなく刻んでご飯全体に混ぜ込むのがオススメです。そして一番健康被害が多くなるのが家の中のカビです。中でも、夏ならではの症状が「夏型過敏性肺炎」。風邪と似た症状なので病院でも風邪として扱われることがよくありますが、翌年も夏になると同じ症状が出る…という場合は夏型過敏性肺炎を疑った方がいいでしょう。この夏型過敏性肺炎の原因は「トリコスポロン」という名前のカビ。風邪に似ていますが「毎年、夏になると咳が出て発熱する」「家を離れると治る」なら、この肺炎の可能性が高いです。

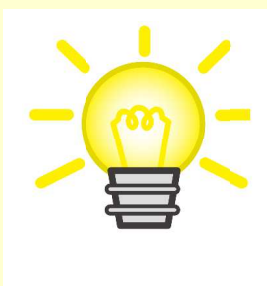
トリコスポロンは家の中で発生するカビなので、家から離れると吸い込むカビの胞子がなくなり症状が軽減するのです。

このカビがよく発生するエアコン、水回り、畳、腐った木部などを市販のカビ取り剤で掃除した後でアルコール消毒してカビ予防をしてくださいね。



☆元気が出る言葉

1日に3回は成功のチャンスに出会っている！



成功するチャンスがない人はいません。要は、チャンスに気づく人と気づかない人がいるだけです。チャンスに気づかない人は、チャンスなんて、滅多にあるものではないと、最初から諦めてしまっているのです。チャンスには、1日に3回で出会っているのだということに気づけば「おや、これはチャンスではないだろうか？」と意識するようになります。みなさん、チャンスに気づきましょう！

— 中谷彰宏名言集 —

☆よろこびの声 ☆効果にびっくりしました



建築関係・40代
鎌ヶ谷市在住

長年の立ち仕事からくる腰痛と、腰痛を原因とする足のしびれに悩んでいました。これまでに他のカイロプラクティックや整形外科にも通っていましたが、特に改善せず、仕事にも差し支えるので何か治す手段はないかと探し回っていた時に、このホームページを見つけました。早速来てみたところ、腰痛は1回の治療で殆ど気にならないレベルになって、足のしびれは数回でだいぶ軽くなりました。その効果にびっくりしました。先生には治療だけでなく、普段の姿勢や体にいい体操も教えて頂き、今はとても健康な日々を過ごせています。治療中もとても話しやすくリラックスできるので来るのが楽しみです。

☆今月の出来事

- 1日 郵便番号記念日
- 2日 1年折り返しの日
- 13日 オカルト記念日
- 19日 女性大臣の日
- 24日 劇画の日
- 30日 明治最後の日



▼オカルト記念日

オカルト記念日?と思われる方も多いのではないのでしょうか。実は1974年7月13日に、オカルトゲームの火つけ役となった映画『エクソシスト』が日本で初公開されたことで、この記念日が作られたそうですよ。

☆今月のプチ情報 ☆ポタニカル商品

「ポタニカル」というのは、直訳すると「植物性(植物由来)」という意味。つまりポタニカル商品というのは「植物性由来の成分を使った商品」ということですよ。ちなみに、商品名に「ポタニカル」を使うための厳密な決まりはありません。1つでも植物性由来成分が使ってあればポタニカルシャンプーを名乗れますし、逆にほぼ全ての成分がポタニカル成分でもポタニカルシャンプーと名乗らない商品もあります。よく似たものにオーガニックシャンプーがありますが、オーガニックシャンプーは「ただ植物性」なだけでなく有機農法などの「オーガニック認定基準」を満たした植物の成分を配合しているものを指すので、ポタニカル系商品よりは名乗るハードルが高いと言えますね。何にせよ一般的なシャンプーなどと比べて「自然派商品」であることには違いありませんが、洗浄力から使われている成分まで商品によって結構違いが大きいので、一般的なシャンプーと比べると価格も高いので、ご自分に合うものをしっかり吟味して選びましょう。



☆今月のおすすめレシピ

☆ゴーヤの肉味噌丼



1. ゴーヤ(1/2本:種を取り除いたもの)、パプリカ(1/8個)を粗みじんにか切る
2. フライパンに油を熱し「1」のゴーヤを炒める
3. 「2」のフライパンに合いびき肉(100g)を加え炒めたら、酒(大2)・砂糖(大2)・味噌(大1と1/2)・みりん(大1)・一味唐辛子(適量)を加え混ぜる
4. 「3」のフライパンに「1」でカットしたパプリカを加えさっと炒め、ご飯の上に乗せてお好みで卵黄を乗せて完成

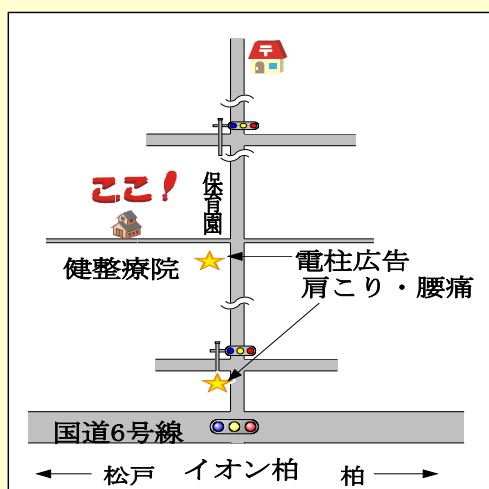
【ゴーヤの栄養素】ゴーヤの栄養成分として特徴的なのがビタミンCとカリウムです。特に**ビタミンCはトマトやきゅうりの5倍以上も含み、更にゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので炒め物にしてもビタミンが損なわれません。**また**カリウムも非常に豊富なので、むくみ防止も期待できます。**そしてゴーヤ独特の苦みの元になる成分「モデルシン」は胃腸の粘膜を保護し食欲増進効果があるので、夏バテしやすい暑い時期にオススメの食材です。

☆健整療院からのお知らせ

7月21日(土)、ボクシングの合宿のため休院の時間があります。
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 ☆悪酔い

夏はビアガーデンなどもオープンし、お酒が美味しくなる季節です。ただアジア人はお酒に弱い体質の人も多く、飲み方を間違えると悪酔いしてしまいます。お酒はスマートに飲みたいものですね。
お酒に酔い過ぎないために大切なのは「すぎっ腹で飲まないこと」と「必ず水(チェイサー)を飲むこと」。お酒の殆どは小腸で吸収されますが、胃に食べ物があるとお酒が小腸に送られるのが遅れ、結果的に吸収に時間がかかり酔いにくくなります。そしてチェイサー！お酒と同量かそれ以上飲むのが理想ですので、お水も用意しましょう。**ちなみにチャンポンすると酔いやすいというのは間違いで、きちんと飲酒量さえ守ってれば**



チャンポンしても大丈夫なんですよ。美味しいお酒をスマートに飲んで楽しい飲み会にしてくださいね。



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。