

けんせいの通信

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

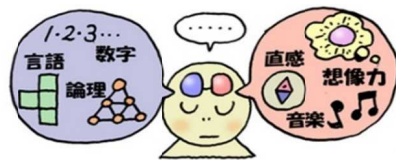
☆こんにちは！健整療院の伊東です！



突然ですが、みなさんの利き手・利き足はどちらですか？ちなみに利き足とは、走り幅跳びのように片足でジャンプする時に無意識に踏切り足にしている方やボールを蹴りやすい方の足のこと。では次に、利き耳は？利き目は？…こう聞かれて即座に答えられますか？ちなみに利き耳は、電話の受話器をいつも当てている方だと思えばOKです。

そして、この利き目・利き耳から分かるのは実はご自分の「利き脳」！右脳と左脳、どちらの脳を普段活発に使っているかということです。結論から言うと、利き目や利き耳が右の人は「左脳」、逆の人は「右脳」。一般的に言われるのは右脳派の人は感覚的でいわゆる「直感やひらめき」が鋭い人。一方の左脳派は、いわゆる「数字に強く論理的」な人と言われます。

あくまでも目安ですが、ご自分に当てはめてみると何となく腑に落ちる…という方もいるのでは！？
こういう方法で自分の得意分野が分かるというのも面白い話ですよ！！



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 ☆8月に流行しやすい夏風邪



暑さがピークとなる8月には夏風邪が流行します。
夏風邪は、ウイルスに感染することで発症し主に小児を中心に流行するのですが、実は大人が感染すると重症化することもある。代表的な3つの夏風邪は次の通りです。
 ①ヘルパンギーナ；コクサッキーウイルスによって、高熱やのどの痛み、口の中の水疱が生じる感染症。

口の中の水疱は非常に強い痛みを伴い、破れると潰瘍を形成するのが特徴。

②手足口病；エンテロウイルスやコクサッキーウイルスによる感染症。37度台の軽度な発熱と口の中の痛みなどを生じ、2〜3日後に手や足、口の中を中心に小さな皮疹が現れます。大人が感染すると重症化することがあるので注意が必要です。

③プール熱；アデノウイルスによって、発熱、咽頭炎、結膜炎を生じる感染症。

小児が夏場にプール内での感染者との接触で感染が拡大することが多いため、「プール熱」と呼ばれています。尚、これら3つの感染経路は飛沫感染と接触感染の2つ。

飛沫感染は感染者のくしゃみや咳の飛沫に大量に含まれたウイルスを吸い込むことで感染しますが、対象は2m以内の範囲です。2つ目の接触感染は、感染者から排出されたウイルスが付着したものに触れることで感染。

家族などの身近な人が感染した場合、離れた場所においても物や場所を共有することで感染する可能性があります。

おすすめの感染対策としては、感染者に近づく時と流行時のマスク着用、手洗いと手指消毒、家族内に感染者がいる場合のドアノブの消毒、治ってから1ヶ月はトイレの掃除と消毒を徹底…が有効です。

夏には、大人が感染すると重症化するウイルス性感染症が流行します。

適切な対策を行えば、感染を予防することができるので、事前にしっかり予防していきましょう。



☆元気が出る言葉

「あなたはきっと成功する」そう言ってくれた人を一生忘れない。
 そう言ってくれる人に出会えた者が、成功できるのだ!!



「あなたはきっと成功する」と言われたら、その言葉とそれを言ってくれた人のことは、一生忘れません。成功する人は、若い頃に「あなたはきっと成功する」と予言された人です。予言が当たっていたのではなく、予言を信じて頑張ったから成功できるのです。誰もが成功するチャンスを持っています。後は、「あなたはきっと成功する」と言ってくれる人に出会うことです。

—中谷彰宏全集—

☆よろこびの声 ☆再発が不安でした



薬剤師・50代
松戸市在住

3か月前に突然ぎっくり腰をして、酷い痛みは1~2週間で回復し日常生活は普通に送っていますが、それ以来ずっと腰まわりが固い感じがして軽い痛みも残ったままなので気になっていました。完全には元通りにならず、いつぎっくり腰を再発するかという不安もあったので、一度ちゃんと治してもらおうと思ったのが来院した理由です。先生に腰を見てもらって原因や普段の生活での注意点を教えて頂き、丁寧に治療してもらったので初日でほぼ痛みがゼロになったのは本当に嬉しかったです。今は腰だけでなく肩こり改善も目的の一つで、とりあえずぎっくり腰は再発しないように時々通っています。

☆今月の出来事

1日 観光の日
10日 道の日
18日 猛暑の特異日
20日 交通信号の日
24日 大噴火の日
30日 冒険家の日



▼大噴火の日

西暦79年にイタリアのヴェズビウス火山が噴火し、ポンペイの市街が火山灰により埋没してしまったのがこの日といわれています。

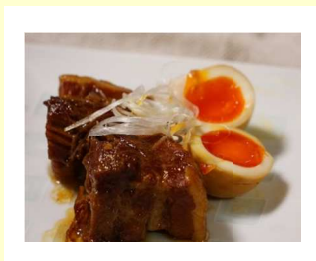
☆今月のプチ情報 ☆スパイス

暑いと蕎麦やそうめんなどさっぱりした物ばかり食べがちですが、それは「夏の食欲不振対策」としてはワンパターン!別のアプローチとして、香りや風味で逆に食欲を増進させるというのはいかがでしょう。その為にオススメなのがスパイスです。そもそもスパイスは本来、薬(漢方薬)として使われていた歴史があります。代表的なスパイスの薬効は、体温を下げて、胃腸の働きを助けてくれるもの。暑い地域で辛いものが好んで食べられる理由は、この「体温を下げる」という効果が大きいからでしょう。スパイスを食べると体の表面温度が上がり汗が蒸発するので、最初は暑く感じても結果的に体の中の熱を下げる事ができるんですね。

とはいえ、スパイス初心者にとってはスパイスを使いこなすのは難しい...そんな時にオススメなのが「ガラムマサラ」です。ガラムマサラとは色んなスパイスを少しずつミックスした万能スパイス調味料みたいなもの。使いやすいのでオススメですよ。



☆今月のおすすめレシピ ☆やおらかとろ～り“豚の角煮”



1. 豚バラ肉 400g を 5cm 大に切り、生姜は 1 片を皮ごと薄切りに。白ネギ 1 本を緑と白の部分に切り分け、白い部分は白髪ネギに。ゆで卵を 2 個作る。
2. 鍋に多めの水、豚バラ肉、しょうが、ネギの青い部分を入れて中火にかけ、沸騰したらアクを取り、ふたをせず 30 分とろ火でゆでたら、豚バラ肉を取り出し水気をとる。
3. 鍋に、豚ばら肉と先ほどのゆで汁 100cc、水 150cc、酒 100cc、しょうゆ大さじ 2 と 1/2 はちみつ小さじ 2 を入れて強火にかける。
4. 沸騰したら、ゆで卵を入れてとろ火で落とし蓋をして 1 時間煮る。白髪ネギや 和がらしを添えてできあがり。

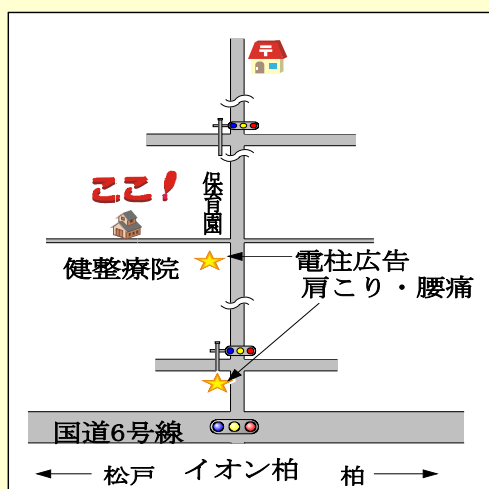
☆健整療院からのお知らせ

8月5日(日)歯科大学のボクシング対抗戦があるため、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 ☆夕立ち

夏のピークのこの時期は、突然の天候の崩れに注意が必要です。さっきまで晴れていたのに突然空が暗くなって豪雨が降り出すことを「ゲリラ豪雨」と言いますよね。でもこれって、昔から言う「夕立」と何が違うんでしょう？調べてみると夕立もゲリラ豪雨も同じもの。違いを一言で言うなら「時間」の違いです。地上の気温が上昇し上空との気温差により急激な雨を降らせるわけで、昔はその現象が起きるのは夕方でした。でも最近ではエアコンが普及して1日中室外機から熱が放出されるようになり、昼以外でも気温が上昇するようになったことでいつでも激しい雨が降るようになったのが原因です。でも「夕立」にはなんとなく夏の風物詩感があるのに、「ゲリラ豪雨」にはもう災害感しか感じないのは私だけでしょうか。



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。