

お悩みの症状 : 産後の骨盤のゆがみ・肩こり・顔のバランスのゆがみ

産後1ヶ月から半年までお世話になりましたが、院長をはじめスタッフの方々が皆さん親切で安心して施術を受けることが出来ました。1人目の出産の際は他市の整骨院に通っていましたが、子連れがOKながらも子供が泣き出しても抱っこをしてくれるスタッフがいたりいなかったりで、泣き声の中施術を受けることも度々でしたが、こちらは基本子供のフォローをしてくださるスタッフの方がいるのでとても心強く感じました。通院が終わる頃、おかげ様で体重、体型も戻り、その都度の身体の悩みを解決して下さった先生には本当に感謝しています。また何かあればお世話になります。ありがとうございました。

お名前 : C・S様 32歳 会社員

編集後記

つかさ整骨院は11月6日で開院10周年となります。お陰様で多くの患者様にお越しいただき、また素晴らしいスタッフに支えられ、10年を迎えることができました。これからも皆様のお役に立てるよう日々精進して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



つかさ整骨院・鍼灸マッサージ院

〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3948-1

☎ & FAX 048 (522) 2687

URL : <http://tsukasa-seikotsuin.com>

URL : <http://tsukasa-seikotsuin.net>



つかさ通信

VOL.109

足元を踊る色とりどりの落ち葉や風の冷たさに、晩秋を感じる季節となりました。

秋を感じながらも、最近では気温の差に悩まされることもありました。

秋と言えば・・・読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。色々なことに取り組みやすい季節ですね。コスモスの花や色とりどりの木々、。。

お出かけするのにも、いい時期ではないでしょうか(^_^)v

なかなか体を動かす機会に恵まれませんが、少し外で体を動かしていこうかなと思う今日この頃です(^_^)

季節の変わり目ですので、体調の変化に

注意しながら、素敵な秋の季節を

満喫してください♪



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み ... 毎週日曜日と**3日(金)文化の日**、
23日(木)勤労感謝の日です。

☆ 12月のお休み ... 毎週日曜日と**23日(土)天皇誕生日**、
年末年始のお休みに関しましては、決まり次第
貼り出し、ホームページにてお知らせいたします。



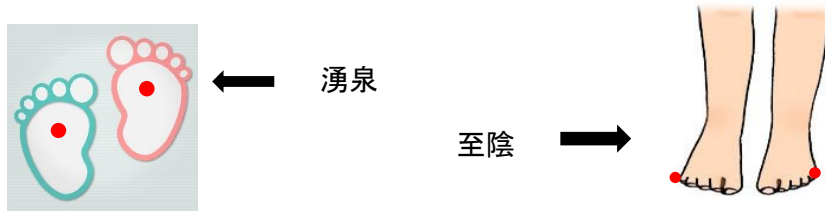
※予約時間に遅れたり、来られない場合はご連絡をお願い致します。

今月のツボ << 症状別 … 冷え性 >>

至陰と湧泉に温かい刺激を与え、冷気から体を守る。

自律神経の調整がうまくいかなくなり、血管が細くなって起こるのが冷え性。手足の末端や関節部が、特に冷えを感じやすい場所だ。冷えから体を守るには、膀胱経の至陰や腎経の湧泉に刺激を与えて、膀胱や腎の働きを助けるとよい。膀胱経、腎経は、水分の排泄に関係が深く、体温調節にも影響する経絡である。

足先や腰が冷えるときは、至陰と湧泉に温灸をする。至陰は第5指の爪の生え際外側、湧泉は土踏まずの足先寄り。そこに毎日、温灸をするとよい。温灸の後、指を1本1本もみほぐしていくと、さらに足が温かくなり、気持ちよくなってくる。日ごろから、適度な運動をして筋肉を強くし、新陳代謝を高めておきたい。



からだにいいレシピ😊

「コリコリごぼうの生姜焼き」

<材料> 2人分

ごぼう 1本 片栗粉 適宜 なたねサラダ油 大さじ1

A しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2 すりおろし生姜 1かけ分

<作り方>

- ① ごぼうは4~5mm程度の斜め切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンになたねサラダ油を熱し、①を入れてフタをして、時々混ぜながら蒸し焼きにする。
- ③ ごぼうに火が通ったら合わせたAを流し入れて絡めて完成♪

memo 😊 片栗粉をまぶすことで味が絡みやすくなりますよ。

ごぼうの旬は10月から。一方香り重視の新ごぼうは4~5月とわれています。

ごぼうには食物繊維がたっぷり！さらに腸の働きを整えたり、動脈硬化を防ぐ作用も。

運ぶときは、なるべく泥つきのまま、ふにやっとせずに先からしっぽまでしっかりと太さと堅さがあるものを選びましょう。



つかさ'S タッチヒーリング #108 冷水よりも白湯を飲むべき4つの理由

冷たい水を飲むと、偏頭痛を引き起こしてしまうことがあります。白湯は、消化機能を活発にし、体から毒素を排除する事を促します。水を飲むとき、多くの人が冷たい水を飲んでいますが。特に夏は冷たい水を飲む事が多いとは思いますが、ところが、この水の飲み方を変えるだけで驚くべき効果を得る事ができるのはご存じでしょうか？冷水を白湯に変えるだけで、素晴らしい効果があります。それではその効果についてご紹介しましょう。

1. 消化機能

白湯は消化機能をサポートしてくれます。冷たい水は、食べ物の中に含まれている脂肪を固めてしまいます。ところが、白湯はそれとは逆の働きをしてくれます。

- ・ 白湯を飲む事で、消化のスピードが上がります。さらに、食べ物からの栄養の吸収も促進してくれます。それに加えて、便秘などの他の消化機能の問題も未然に防ぐことができます。

2. 呼吸器系

白湯は、冷たい水よりも呼吸器系に良いと言われています。冷水は、粘膜を刺激してしまいます。さらに、呼吸器系の感染症を起こすリスクや喉に問題を起こすリスクを高めてしまいます。

- ・ 白湯は喉を落ち着かせ、炎症を抑えてくれます。
- ・ 呼吸器系疾患を患っている場合には、白湯がお勧めです。朝起きてすぐの口の渇きを潤すのにも効果的です。

3. 免疫システム

冷たい水を飲む事は、血管の収縮原因になります。逆に、白湯は血管を広げてくれます。結果として、血流が良くなり、内臓や組織に血が効果的に通るようになります。白湯を飲むという簡単な事だけで、毒素を出す事を促進し、体を中から綺麗にすることができるのです。

4. 神経系

気温の低さが、頭痛の原因になる事があります。冷水は、これと似たような作用がある事が分かっています。普段から偏頭痛持ちの方は、冷たい水を飲む事によってさらなる重大な疾患などの原因を引き起こしてしまう可能性があります。白湯を飲む事で、痛みを軽減し、頭が締め付けられるような感覚も抑える事ができます。

その他

毎日、およそ6杯から8杯の白湯を飲む事が薦められています。

- ・ この推奨されている量の白湯を飲む事で、肝臓、腎臓、消化器、免疫システムの機能を助ける事ができます。十分な量を飲まない場合、逆効果になる可能性もあるのでご注意ください。
- ・ 白湯を飲む事によって、関節もスムーズに動くようになります。靭帯の抵抗力も上がります。
- ・ 推奨されている量の白湯を毎日飲むと、腎臓結石のリスクも下げられます。それと同時に尿路感染症のリスクも下げられます。
- ・ 白湯は、ダイエットの最大の味方と言っても過言ではありません。食欲を抑えてくれるだけでなく、効果的に脂肪を代謝する事を促進してくれます。

食事の10分前に1杯の白湯を飲むと、食欲を抑える事ができます。また、浮腫みを和らげるのにも最適です。その他にも、白湯を飲む事で防ぐことのできる健康上の問題がたくさんあります。体の水分が十分出ない場合、体内の毒素や発がん性物質の濃度が高くなってしまいます。ところが、これはきちんと水分を摂る事で尿から出す事ができるのです。体に十分な水分を与える事で、自分の体を守る事ができます。体の酸のレベルも、コントロールできるのでアンチエイジングにもつながります。毎日、専門家が推薦するように6杯から8杯の白湯を飲めば、体に必要な水分を摂る事ができ、体も正しく機能するようになります。もちろん冷たい水でも水分補給はできますが、白湯の方がより効果的です。