



# つかさ通信

VOL.110

## お悩みの症状：産後の骨盤

他院に行ったことがないので比較はできないのですが・・・  
 最初に丁寧にカウンセリングをしてくれて、現状や私に必要な通院回数、  
 料金も伝えてくれたので安心して通うことができました。  
 スタッフの方も、対応がよかったので気持ち的にもリフレッシュすることが  
 できました。  
 通っていくうちに自分でも気になっていた症状も改善されました。  
 あと、停滞していた体重も落ちてきました！  
 もし、2人目を出産することがあれば絶対にまた利用させていただきます。  
 ありがとうございました。

お名前 R・K 様      29歳      会社員

## なにかとあわただしい年の暮れになりました☆

はやいもので、カレンダーも残り1枚となりました。今年のやり残しは、  
 ありませんか?? あと1ヶ月、まだ1ヶ月・・・考え次第ですが、今の  
 うちにやるべき事が片付くといいですね(^\_^) これからイベントや大掃除、  
 身体も内臓も疲れがたまりやすい時期です。適度に疲れを取りながら、  
 ゆとりあるスケジュール管理を心掛けましょう。



とくに、宴会など続く方は、  
 暴飲暴食に気をつけて健康に  
 年末を迎えてください♪  
 みなさんが元気に新しい年  
 を迎えられるように♡

## つかさ通信NEWS

- ☆ 今月のお休み ... 毎週日曜日と**23日(土)天皇誕生日**です。
- ☆ 1月のお休み ... 毎週日曜日と**8日(月)成人の日**です。

年末年始のお休みは.....

**12月31日(日) ~ H30. 1月 4日(木)**となります。

年末年始となります。皆様お忙しい頃ですね。  
 ご予定の変更・キャンセルはなるべく早くにご連絡  
 をいただきますよう、ご協力お願い致します。  
 また、風邪気味のかたは、マスクを忘れずに♪



## 編集後記

11月末に娘たちがお世話になっている学童クラブの30周年を祝う会  
 がありました。  
 一応役員なので数ヶ月前から準備を始め、当日は児童や親御さん、  
 支援員の方々やOB、また熊谷市長や市議会議員の方々までいらして  
 いただき、盛大に行われました。  
 小学生の子どもを持つ共働きの家庭にとって、放課後に安心して預け  
 られる環境があるというのは本当にありがたいことだと思います。



## 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>

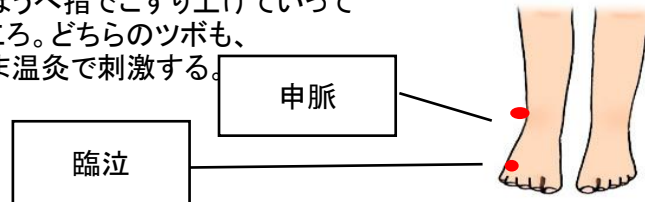
URL : <http://tsukasa-seikotsuin.net>

## 今月のツボ << 症状別 … ぎっくり腰 >>

まず膝を曲げて横向きに寝る。温灸は申脈と臨泣に。

体を動かした途端に激痛をおこすぎっくり腰は、若い人から年配者まで広い世代を悩ます障害だ。

ぎっくり腰には、なった瞬間に動けなくなるものと、少し時間が経ってから痛みが激しくなるものがあるが、痛みだしたらまず、膝を曲げて横向きに寝る。腰に冷湿布をして安静を保ち、症状が落ち着いてから足のツボを刺激する。ツボは申脈と臨泣。申脈は外くるぶしのすぐ下にあり、指で探ると筋があって押すと痛いところ。臨泣は足の甲、第4指と第5指の付け根の間を、足首のほうへ指でこすり上げていって骨にぶつかる場所。どちらのツボも、横向きに寝たまま温灸で刺激する。



## ♪♪♪ からだにいいレシピ ♪♪♪

### 「かぼちゃとサツマイモのお味噌汁」

<材料> 4人分

だし… 水 800ml いりこ 5g コンブ 5g 鯉節厚削り 10g  
干しいたけ 5g

A … かぼちゃ 300g さつまいも 100g

B … キャベツ 150g 油揚げ 1枚(50g)

塩 小さじ1/3 味噌 90g 刻みねぎ 30g

<作り方>

\* 下準備 \*

① だしを鍋に入れ、3～4時間浸けておく。干し椎茸は柔らかくなったら石づきを取り、笠と軸を幅5mmに切る。

② かぼちゃ、さつまいもは皮をむかず、1個15gくらいのぶつ切り。キャベツは2、5cm四方に切る。油揚げは縦半分、幅1、5cmに切る。

\* 作り方 \*

① だしを浸けておいた鍋にA、塩、味噌1/3を浸け汁で溶いて加え、フタをして火にかける。沸騰したらごく弱火にし、軽くフツフツと10～15分煮る。

② Bを加え、フタをして軽くフツフツと3～5分煮る。

③ 残りの味噌を煮汁で溶いて加え、鍋の周り1/3がフツフツしてきたら火を止める。フタをして5分おく。

④ お椀によそい、刻みねぎを大きくひとつまみ散らす。



## つかさ's タッチヒーリング

#109 爪を見れば、あなたの健康状態が分かる

⇒ この症状があれば病気のサイン12選!!

あなたの健康状態が、爪を見ればいくつかの症状だと判断できるそうです。健康に関わる事なので注意深く見ていきましょう!

### 爪は体の健康状態を表す

自分の体は、意識しなくてもよく見てしまうものです。中でも手は、最も目につく部位で毎日のように見ていると思います。そんな手の中でも爪を気にする人は多いのではないのでしょうか。爪の健康状態は柔らかく下に向かってカーブを描きツヤがあってピンク色をしている。要するに爪がこの状態以外であればあなたの健康状態に何かしらの問題があることとなります。特に女性なら爪の手入れをよくしているため爪の変化には、男性より敏感かもしれませんね! この爪の変化が実は健康状態を知る「カギ」となるというのです。それでは、爪にこんな変化が現われたら病気のサイン12選をご紹介します。

### 爪の色と病気のサイン

- 1・二枚爪 健康な爪は水分を含んでいますが、水分不足になり乾燥すると爪が脆くなり二枚爪になるそうです。二枚爪になる原因は食器洗いや風呂掃除などの日常的な水仕事やマニキュアの除光液を使う人に多いそうです。また、二枚爪に加えて体にも不調があるようであれば甲状腺に異常がある可能性があるため病院で診察する必要があるそうです。
  - 2・爪が上向きに反っている スプーン爪、匙状爪とも呼ばれており、鉄分不足や貧血が原因だと言われています。
  - 3・爪に横線が走っている 高熱を出したり栄養不足だと現われるのが爪の横線だそうです。その他にも内臓の病気でも起こると言われています。
  - 4・爪に縦線が走っている 加齢や疲労が蓄積することで胃腸が衰え栄養の吸収が悪くなり起こるそうです。ただし、爪に太い茶色い線が出た場合は爪に腫瘍が現われている可能性があるため注意が必要です。
  - 5・白い点が出ている 爪に白い斑点が出ているのは栄養不足や疲労からくる神経衰弱から起こるそうです。健康状態に問題がなくなれば自然に消えるためあまり心配することはないそうです。しかし、その斑点が複数の指の爪に出るようであれば内臓疾患の恐れがあるため病院を受診することをおすすめします。
  - 6・爪が白くなる 健康な爪はピンク色なのが普通ですが、真っ白な爪を持っている人もいます。このような爪の持ち主は喫煙などで血の巡りが悪くなっているのが原因だと言われています。また、肝硬変や腎臓病の疑いがあるため早めに病院を受診しましょう。
  - 7・黄色くて厚い爪 爪が黄色くなる黄色爪、体のむくみ、肺の症状が起きた場合黄色爪症候群と呼ばれる病気が考えられます。リンパ管が詰まる、気管支炎などで呼吸器に異常がある場合に起こると言われています。
  - 8・爪が黒、もしくは茶色になっている 爪の下で内出血を起こした場合に見られる症状だといえます。ただし、皮膚がんの可能性もあるため病院で診てもらった方がいいでしょう。
  - 9・爪が青くなる 酸素が全身に行き渡らないと唇が青くなります。これは爪にも同じことが言えるそうです。血液中の酸素が不足しているため、肺や心臓に病気が出ているサインかもしれません。
  - 10・緑や黒など複数の色が出る 血流が悪くなっていたり、腎臓に病気が出ている可能性があると考えられるそうです。
  - 11・爪が割れる、剥がれる 何かに引っかかったのではなければ栄養が不足しているのかもしれませんが。また、糖尿病や貧血、深刻なものでは爪の腫瘍の恐れがあるそうです。
  - 12・爪がへこんでいる 爪に皮膚病の症状が現われているかもしれないそうです。
- 以上で爪の色と病気のサインでした! 指先まで血が届いていないということは体全体の血流が悪くなっている可能性があるそうです。もし爪が変色していたら要注意です。