

お悩みの症状：産後骨盤矯正と腰痛

治療前に丁寧に問診と説明があり、わかりやすく勉強になりました。

窓口スタッフの方も素敵で、丁寧ですし、子が泣かずともあやして遊んで下さり、とても有り難かったです。  
今では腰痛もすっかりよくなり、妊娠前のパンツもすんなり!!!

お名前： ミノリ様 28歳 会社員

### 編集後記

1月は久しぶりに積もるくらい雪が降って、通勤通学に支障が出た方も多かったと思います。

また、気温も日中上がらず、更に最低気温がマイナス5℃、6℃なんて、まるでスキー場にいるような感覚でした。インフルエンザも流行っているようなので、みなさん、十分に体調管理をして、この冬を乗り切ってください😊



### 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. 112

春の訪れが待ち遠しいです。

朝はまだ、布団から離れがたい寒さを感じますね。先日読んだ本に、靴下は保温のためと書いてあったので、布団から出たらすぐに暖か靴下を履くようにして、冷えないように気をつけています(^\_^)v お風呂上がりも同じで、よく水気を拭いたらすぐに靴下！布団に入る直前に脱ぐ！！これで少し暖かさが違うように思います。冷え性の方は、よかったら試してみてください😊 2月は豆まき、バレンタインデーがあります。年始に食べすぎて、やっと落ち着いてきたら、今度は甘い誘惑が待っています♥ チョコレートは私も大好きです😊 くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください!!!

暖かな春を待ちながら、日々を心身共に健康で過ごせますように...



### つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み ... 毎週日曜日と、**12日(月)建国記念の日**  
**(振替休日)** です。

☆ 3月のお休み ... 毎週日曜日と、**21日(水)春分の日**です。

受付にてご予約をされた場合、診察券に次回の予約日時を貼らせていただいています。

来院前にご確認していただき、予定の変更等ありましたら、早めにご連絡いただくと助かります😊

## 今月のツボ << 冷え・のぼせ … 陽池(ようち) >>

陽池への刺激は、自律神経のバランスを調整する。また、手足の末梢血管の血行を促す効果もある。立ち仕事や強い冷房の中で働く人は、折を見て刺激するといいい。

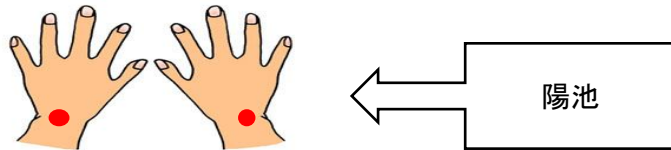
((探し方))

手の甲の側。手首を反らせたときにできる横じわの中央のくぼみ。

((押し方))

親指でゆっくり押しでもいいが、関節の上なので、てのひらの付け根の部分でこするように刺激してもよい。

基本は朝晩2回、往復20回ほど。体調に応じて適宜、増やして。



## からだにいいレシピ ♥

### 「白菜のサラダ」

<材料>4人分

切り干し大根 15g 水 大さじ2 塩 1g  
カリカリ油揚…オリーブオイル 小さじ1 油揚 1枚 塩 2つまみ  
白菜 200g 大根 45g 人参 35g ごぼう 15g  
生椎茸 3個 コーン 100g 三つ葉 2束 長ねぎ 20g  
煎りごま 大さじ1 松の実 20g  
ドレッシング…赤ワインビネガー 大さじ2 オリーブオイル 大さじ1  
塩 小さじ1/2 こしょう 少々 花がとお 適量

<作り方>

- ① 切り干し大根は長さ3cmに切る。白菜は長さ5cm、幅1cmに切る。大根・人参・ごぼうは長さ5cm、3~4mmの拍子切りにする。生椎茸は石づきを取り、笠、軸を幅3mmに切る。三つ葉は長さ5cmに、長ねぎは長さ5cm、幅2mmの千切り。
- ② 松の実は180℃のオーブンで7~8分軽くローストしておく。
- ③ 切り干し大根をボウルに入れ、水を加え塩をふり、30分ほど浸けておく。
- ④ カリカリ油揚を作る。…フライパンに焼き用オリーブオイルを入れ、中火で熱する。油揚の両面に塩を1つまみずつふり、フライパンに入れまずオイルを両面に吸収させる。箸で押さえながら両面に濃い目のきつね色をつける。縦半分、幅3mmに切る。
- ⑤ ボウルにドレッシングの材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 総ての具材をボウルに入れ、箸で丁寧に混ぜ、ドレッシングで和える。
- ⑦ 器に盛り、花がとおをかける。

## つかさ's タッチヒーリング #112 仙骨を温めるセルフケア

### ■ 生理痛の痛みの原因

女性の多くが生理痛に苦しんでいます。生理痛の原因はいくつかあります。まず一般的に言われているのが冷えによる血行不良や骨盤のゆがみによるもの、「プロスタグランジン」の分泌量が増える、精神的なストレスなどです。これらの原因を改善することができれば生理痛を抑えることが出来ますが、怖いのは我慢しすぎることです。場合によっては日常生活に支障をきたす「月経困難症」であったり、子宮の病気の可能性もあるので、我慢しすぎると、さらに症状が悪化します。また、長期間にわたって場当たりに生理痛の症状を和らげる市販薬に頼り過ぎているのであれば、今後生理痛の症状がさらに悪化する可能性もありますので、あまりにも酷い状態が続いている場合は婦人科を受診してください。

### 「市販薬の服用し過ぎに要注意」

症状はそれほど辛くないにもかかわらず、気休め的に薬を服用しすぎてしまうのも問題です。次第に薬の量が増えてしまい、本当につらい症状が出たときに効かなくなるリスクがあります。また、本来であれば引き起こす可能性の低い病気を引き起こしてしまう可能性があるため十分注意してください。ということで今回は、仙骨を温めるセルフケアで生理痛を和らげる方法をご紹介します。どれも自分で簡単にできるものばかりなので、もし今現在生理痛のつらい症状に苦しめられているのであれば、ぜひ試してみてください。

### ■ まずは「仙骨」を温めよう！！

骨盤の後側の真ん中に位置する仙骨を温めることによって、全身がポカポカに暖かくなり、次第にエストロゲンの働きも活発になりますので、つらい生理痛の痛みも和らげてくれます。もし、仙骨を温めても効果が実感出来ない場合は、腰の両側にある腎俞(じんゆ)というツボを温めてみて下さい。これで女性の辛い症状が劇的に改善される可能性がより高まります。

### ■ 仙骨を温めるメリットとは！？

ちなみに仙骨を温めることによって以下のメリットが得られます。ご覧のとおり仙骨を温めることによって女性だけでなく、男性にとっても優れた健康効果が期待できます。

- (01) 血行がよくなる (02) 免疫カアップ (03) 基礎代謝が高まる (04) 冷え性解消
- (05) むくみ解消 (06) 疲れにくくなる (07) 自律神経のバランスが整う
- (08) 肌トラブルの予防 (09) ダイエット効果が高まる (10) 風邪などの病気の予防
- (11) 生理痛を和らげる (12) 婦人病の予防

### (1) 使い捨てカイロを貼って仙骨を温める

貼るタイプの使い捨てカイロを仙骨周辺に貼るだけなので、非常に簡単です。ただし、低温やけどのリスクがあるので、使い捨てカイロは必ず肌着など衣類の上から貼るようにしてください。

### (2) おへその下も一緒に温める

冷えが強すぎる場合は腹巻きにカイロを入れると効果的です。これですらに身体がポカポカになりますので次第に痛みも和らぎますし、血行が良くなるので血行不良による冷えやむくみも解消することが期待できます。

### (3) アロマオイルでマッサージ

仙骨のまわりにオイルを塗って、くるくると螺旋を描くようにマッサージしましょう。温める効果と香りによるリラックス効果があるので、ダブルで効きます。

とにかく生理痛には温めるのが一番です。自宅にいるときは腹巻きは必須ですね。骨盤が歪み過ぎている方の場合は骨盤矯正ベルトや骨盤矯正を受けていただく方がいいでしょう。季節の変わり目は体調管理が難しいです。体調不良を避けるためにもどうぞ体を温めることを心がけてください☺