

お悩みの症状： 産後の骨盤矯正

子供を産む前から尾骨や膝が痛かったのですが、尾骨は1回目でビックリする程痛くなくなりました！！

あと、妊娠・出産で太りすぎたものの骨盤矯正をする度に痩せていきました♪

色々聞いても親切に答えてくれますし、子連れでもOKで、先生・スタッフの方々は皆優しく、安心して通えました！！

また機会があったら通いたいです。

本当にありがとうございました☆★

E・A 様                      27 歳                      専業主婦

### 編集後記



先月は長女のピアノコンクールがありました。ピアノを始めて約2年半ですが、だんだん弾ける曲もレベルが上がってきているのがわかります。

同年代の子と比べるとまだまだですが、このまま継続して行ってほしいと思いました😊



### 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>

発行日    平成 30年 3月 1日



# つかさ通信

VOL.113

昼夜の寒暖の差はありますが、お昼のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます☼

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。卒業や新たな生活の準備の時期ですね。すこしずつ暖かくなり過ごしやすい気候に入っていきます。

季節の変わり目でもあるこの時期。。体調に変化が出やすい頃でもあります。

自分の心と体と対話して、疲れていたら早めの対処をしていきましょう😊

花粉症の方も年々増加傾向にあります。小さいお子様でも花粉症の症状

がみられることもありますね。少しでも症状を緩和するためにも冷たいものの

摂りすぎや、甘いもの(白砂糖等・・・)にも

気をつけてあげてください。

暖かな春はすぐそこまで来ています。

体調万全で迎えられます

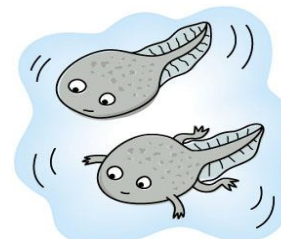
ように・・・♪ ♪ ♪



### つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み ... 毎週日曜日と**21日(水)春分の日**です。

☆ 4月のお休み ... 毎週日曜日と**30日(月)昭和の日(振替)**です。



4～5月のゴールデンウィークのお休みの予定は決まり次第、ホームページと院内貼り出しにてお知らせします♥

## 今月のツボ << 眼精疲労 … 小骨空(しょうこっくう) >>

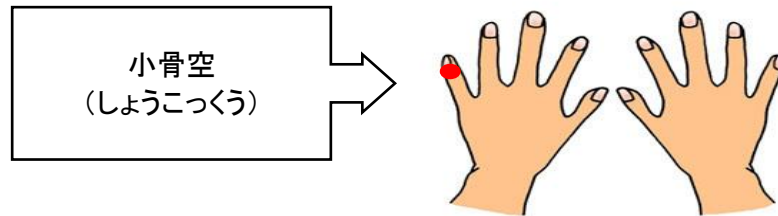
目の使いすぎからくる眼精疲労に効くツボ。  
ものもらいや涙目、ドライアイにも効果があるとされる。  
パソコンに向かう時間の長い人は、特に要チェックだ！

((探し方))

小指の第一関節の中央

((押し方))

小指を軽く曲げ、もう一方の手の親指の腹で軽く押す。  
3秒ほどゆっくり押して、ゆっくり離すやり方で、両手の小指を5回ずつ。  
つまむような感じで軽く押すこと。指の腹で30回ほどこすってもよい。



## からだにいいレシピ ☺ • ☺ • ☺

### 「ほうれんそうとココの実入り薬膳パンケーキ」

春は情緒不安定になりやすい季節です。春と関係の深い五臓の肝はストレスに弱く、肝の気の巡りが停滞するとイライラやめまい、頭痛などの症状が出やすくなります。そんな肝の働きを安定させるには気の巡りを改善すると同時に、しっかり血を補うことがポイント。小麦は精神を安定させ、ほうれんそうと卵は血を補います。肝の働きを高めるココの実も加えれば、春の体にやさしい薬膳パンケーキのできあがり！ トッピングで、気の巡りを改善するグレープフルーツ、肝の働きを高めるいちご、春に起こりやすい目の不調にもよいブルーベリーを飾ると、華やかさが増し、春のおもてなしにも喜ばれます♥

<材料>直径約14cm 4枚分

ほうれんそう 70g ココの実(ぬるま湯で戻す) 小さじ1 卵 1個

豆乳 120cc オリーブオイル 大さじ1/2 バター 少々

メープルシロップ 適宜 いちご 3個 ブルーベリー 少々

グレープフルーツ 1/2個分 ミントの葉 少々

(A 小麦粉 100g きび砂糖 5g ベーキングパウダー 3g )

<作り方>

- ① ほうれんそうは、熱湯で柔らかくなるまで茹で、水にさらして余分な水気をよく切る。(根は切り落とす)
- ② ミキサーに豆乳と①を入れ、ペースト状にする。
- ③ Aをあわせてボウルにふるい入れる。
- ④ 別のボウルに卵を割りほぐし、②のペーストと混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のボウルに、④と水気を切ったココの実を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤にオリーブオイルを加えて混ぜたら、室温で5分ほど休ませる。
- ⑦ よく熱したフライパンで⑥の1/4の生地を丸く流し入れる。
- ⑧ 表面にぷつぷつと穴があき始めたら裏返し、両面を色よく焼く。
- ⑨ 器に盛り、フルーツ、バター、ミントの葉をのせメープルシロップをかけて完成♪

## つかさ's タッチヒーリング #113 体内器官と感情の結びつきについて

心身の健康維持には自分の感情をコントロールすることが大切です。驚くべきことに、私たちの精神状態は体内器官に影響を与え得るのです！！

私たちの精神状態が、体内器官にどのような影響を与えるのかと考えたことはありますか？

中国発祥の東洋医学によると、私たちの体は外的そして内的な刺激に反応するため、体と心は深く結びついていると考えられています。私たちの体内機能は、代謝機能や食品をエネルギーに変える生命維持機能だけではありません。現実的には、体は私たちが受ける刺激を全て受け止めるため、それがポジティブな刺激であれネガティブな刺激であれ、体内はそれに反応し、体内器官と機能に様々な影響を及ぼします。私たちの体が受け止める外的な刺激だけでなく、神経系が受ける刺激や毎日の生活や経験、そして感情の移り変わりなども刺激となります。一見すると大きな影響がないように感じられる出来事も、実は心身の両方を刺激して体内器官に影響を及ぼします。一般的にはこれは健康的なプロセスだと考えられていますが、感情が強い力を持ち負の感情がいつまでも続くとき、体内器官にダメージを与えて、ある種の病気や症状を発症するケースがあります。

### 体内器官と感情

心の中に持っている感情や気持ち、体内器官の機能低下に直接影響していることが東洋医学からも明らかになっています。体内機能が感情の影響を受けると、体全体のバランスが乱れます。そのため、精神状態が悪化している原因を突き止めることが、健康維持に欠かせません。負の感情を引き起こしがちな時は、ポジティブな考え方を心がける方法を身につけることが大切です。ここからは、私たちの様々な感情がどの体内器官に影響を及ぼすのかを説明します。

#### 1, 心臓と小腸 : 喜び

東洋医学によると、喜びという感情は心臓と小腸に深く関わっています。血液を体内へと流し循環させる心臓と、体内に取り入れられた食品から栄養素やミネラルを吸収する小腸は、喜びと言った感情でその機能を促進する効果があります。逆に以下の感情や症状が、心臓と小腸に悪影響を及ぼすこともあります。/緊張・頻脈・不眠症・集中力の欠如/繊細で外交的で、一般的に「おしゃべり」と言われる人は、自分の感情に圧倒され、常に元気でいなくてはいけないという葛藤に押しつぶされることがあります。何かに陶酔している時の陶酔感や興奮などをはじめとする過度の感情に対処する方法を学ぶことで、心臓と小腸の機能を健康に保つことができます。この二つの器官を健康に保つことは私たちの体全体の健康維持にも欠かせません。

#### 2, 肝臓と胆嚢 : 激しい怒りや欲望

激しい怒りや欲望、そしてそれに関連する他のすべての感情は、肝臓や胆嚢と深く関わっています。肝臓は血液を貯蔵し、生命を維持するための血液循環を調節する役割を担っています。その一方胆嚢は、胆汁を集めて体外に排出する働きがあります。極度な心配性の人や、何に対しても過度に反応するタイプの人々が肝臓や胆嚢の問題を発症しやすい傾向があるため、怒りや欲求不満などの感情の原因を特定し、正しい方法で対処する必要があります。健康的に機能する肝臓は、私たちの体内エネルギーを正常に保つ働きがあることもお忘れなく。

#### 3, 脾臓と胃 : 強迫観念

脾臓と胃は、強迫観念や郷愁などと深いかわりがあります。体内に取り入れられ栄養の生成を胃が担う一方で、脾臓はリンパ系の一部を形成し、感染症などを撃退しながら体液のバランスを維持します。通常は静かで落ち着いているのに意思決定がなかなかできないタイプの人々が、脾臓や胃の問題を発症するといわれています。

(続きは次号に…☺)