

お悩みの症状 : 産後の骨盤矯正 ・ 膝の痛み

初診で身体の状態、痛みの原因、今後どのような施術を何回くらい実施していくのか等を、明確、かつ丁寧に説明して下さったので、安心して通院することができました。

産後4ヶ月で受けはじめ2~3回で産前のズボンが入るようになり、体重も-3kg落ちました。同時に、膝の痛みも軽減していきました。

子ども同伴が難しいところが多い中、興味があっても行けないと思っ

ている方々に、オススメしていきたいです。

ありがとうございました😊

お名前 : M・M 様 28歳 専門職

編集後記



先月は平日にお休みをいただきまして、千葉へ家族旅行に行ってきました。今回は両親と弟家族も一緒だったので、総勢10人でにぎやかな旅行でした。海ほたるに10年振りくらいに行ったのですが、東京湾の景色が最高でした。こどもたちも、マザー牧場や龍宮城のプールで楽しんで良かったです(^_^)

(続き) いつもより早く就寝し、十分な睡眠時間を確保してください。

睡眠不足を予防して健康維持

慢性的な睡眠不足にお悩みの方は今回ご紹介した症状をすでに発症し、実感しているかもしれません。これらの症状にお悩みの方は、生活習慣の改善を心がけることで、驚くほどの効果が期待できます。

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. 119

日ごとに空が青く澄んでくる好季節を迎えました。

記録的猛暑で心も身体もお疲れではないですか？ 私は、暑さで冷たい物を摂る機会が増えたり、お盆で会食が多く食べすぎたりで、胃腸がお疲れの様子です。夏も一段落しそうなこの時期に、一度生活をリセットして胃腸をケアしていこうと思います。とはいってもなかなか難しいですが・・・(^_^)

できることから少しずつ、みなさんも一緒に頑張っていきましょう♪♪♪

スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋(笑)。。

今シーズンは、できる範囲で身体を動かして

いきたいなと思っています。

健康にこの好シーズンを満喫できます

ように(^_^)v



つかさ通信NEWS

☺ 今月のお休み … 毎週日曜日と17日(月)敬老の日、24日(月)秋分の日

(振替休日)、臨時で22日(土)にお休みをいただきます。

☺ 10月のお休み … 毎週日曜日と8日(月)体育の日です。

臨時のお休みが入ります。
ご確認をよろしくお願い
いたします♥



今月のツボ << 膝の痛み … 大骨空(だいこっくう) >>

昔からよく知られている、膝の特効ツボ。関節中の滑液の分泌を促進し、動きを滑らかにする。炎症を抑え、痛みをやわらげる効果もある。痛みがとれるまで、一日3回、刺激する。

(探し方)

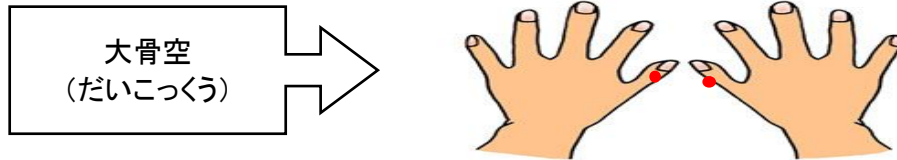
手の甲側で、親指の第一関節のふくらみの中央。

(押し方)

親指の腹をツボにあて、人差し指とではさむように軽く押す。

関節の上なので力を入れすぎないように。2秒ほどの刺激を両手に10回ずつ。

そのあと人差し指の腹で10往復ほどこする。痛みがとれるまで、朝昼晩の3回行うとよい。



からだにいいレシピ ☆ ㊦

「じゃがいもの焼餅」… ビタミンB1 × ビタミンC = 夏バテ解消♥

<材料> 2人分

A) 豚ひき肉 150g 醤油 大さじ1 にんにく ひとかけ
・じゃがいも 2個 ・小麦粉 大さじ2 ・ニラ 1束 ・ゴマ油 適宜
・醤油、酢、ラー油 適宜

<作り方>

- ① Aを混ぜる。
- ② Aを混ぜたところに、じゃがいものすりおろし、ニラ、小麦粉を混ぜる。
※ じゃがいもをすりおろして使うことで短時間で火が通るので、熱に弱いビタミンCを効率よく摂ることができる。/ニラ、にんにくに含まれる硫化アリルの働きで、豚肉のビタミンB1の吸収率がアップ!
- ③ フライパンにゴマ油を入れ②をスプーンですくって入れ、両面こんがり焼いたら出来上がり。お好みで、醤油、酢、ラー油を混ぜたタレを付ける。

ポイント栄養学

ビタミンCとビタミンB1のW効果で、夏バテを吹き飛ばそう!!!

じゃがいものビタミンC含有量は、この時期一年の中でピークを迎えます。ビタミンCは、その強い抗酸化作用によって身体の免疫力をアップさせたり、肌や骨・血管などの身体の形成を助ける働きがあります。さらに豚肉に含まれるビタミンB1は、ブドウ糖を身体を動かすエネルギーに変換し、代謝をスムーズにすることで、疲労を回復させる働きがあります。夏の暑さに疲れた身体を、ビタミンCとビタミンB1のW効果で内側から蘇らせましょう。



つかさ'sタッチヒーリング #119 睡眠不足による悪影響7種

睡眠不足が慢性化すると、集中力の欠如や肌状態の悪化など、心身の健康に様々な悪影響を及ぼします。十分な睡眠時間を確保し健康維持を心がけてください。きちんと睡眠時間を取れていますか？睡眠習慣は「良い」と言えますか？仕事や毎日の用事に追われ夜遅くまで起きていることで睡眠不足になる人が多いですが、あまり気にしない人が多いのも事実です。しかし睡眠不足が続くと心身の健康に悪影響を及ぼすのをご存知ですか？十分な睡眠時間は、食事・水分補給・そしてリラックス時間と同じくらい私たちにとって大切なのに、しばしば忘れがちです。リラックスする時間と睡眠時間は別物です。テレビを見たり本を読みながらリラックスすることはできますが、何かをしながら睡眠をとることはできません。

深刻な不安障害

睡眠時に私たちは体内の修復を行い、1日のストレスによる筋肉の緊張をほぐします。そのため、睡眠不足が続くとストレスが溜まり、次の日を元気に迎えるのが難しくなります。私たちの体と心のつながりは非常に深く、十分な睡眠をとってストレスを軽減しない日々が続くと、アドレナリンが慢性的に分泌されることで不安が募り、不安障害を発症するリスクが高まります。毎日十分な睡眠時間を取るよう心がけることで心身の健康を保ってください。

うつ病

睡眠不足によって起こるのがうつ病です。睡眠不足により神経伝達物質のバランスが崩れ神経細胞やシナプスの接続が消えてしまうとされています。うつ病の症状が現われたり落ち込んだ気分の時は、十分な睡眠がとれているか考えてください。人生の何かが原因でうつ状態になっているのではなく、睡眠不足が原因かもしれません。

集中力の欠如

驚くべきことに、睡眠は思考回路や学習に多くの影響を与えます。つまり睡眠不足が続くと認知機能にダメージを与えます。睡眠時間が7時間以下の日々が続くと、注意力・警戒心・論理的思考、そして問題解決力などに深刻な影響を及ぼし、学習機能が正常に働かなくなります。また記憶力を強化するためには睡眠サイクルが非常に重要な役割を果たすため、睡眠不足が続くと、学習したことを記憶できなくなります。

肥満の発症や血圧の上昇

メラトニンは、満腹(レプチン)や空腹(グレリン)を感じるホルモンのバランスを保ちます。睡眠不足により、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌は低下するため、睡眠不足が体重の増加や肥満の原因になります。また十分な睡眠が取れない人は疲れやすいため、運動をしない傾向や健康に悪い脂質や糖分の高い食事をとる傾向があり、1日の睡眠が5~6時間の場合は血圧が上昇します。睡眠はストレスホルモンをコントロールし、健康的な血圧を維持するのに効果を発揮しますので十分な睡眠をとることが大切です。

免疫系疾患

睡眠時に免疫系は、サイトカイン・抗体、そして感染症を撃退する細胞を生成します。細菌やウイルスなどの外的物質から私たちの体を守るために必要な時間です。睡眠不足が続くと免疫系は、体の強さと活力を回復させる時間がなくなるため、感染症などから体を守る自己防御機能が低下し、病気にかかりやすくなります。また、長期的に見ると糖尿病や心疾患などの慢性疾患を発症するリスクが高まります。

肌の早期加齢

睡眠不足によって起こる症状の一つに目の下のたるみがあります。睡眠時間が6時間以下だと、ストレスホルモンであるコルチゾールが大量に分泌され、コラーゲンの生成を阻害するため、肌の健康・滑らかさ・そして弾力やハリが失われます。市販のクリームなどの美容製品を使っても肌の加齢症状が回復しないときは、十分な睡眠時間が取れていないことが原因かもしれません。(裏へ)