

お悩みの症状：産後の骨盤矯正

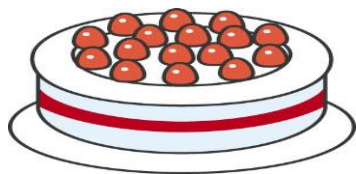
3ヶ月の子どもと一緒に通いました。  
定期的に子どもの様子を見に来てくれるので、安心して施術が受けられました。  
骨盤と一緒に脚も治してもらいました。  
説明もとても丁寧でした。

お名前：T・O様      年齢 32歳      専門職

編集後記



先月で私(院長)は無事に43歳になりました。  
普段の生活の中では特に歳をとったなあと感じることは無いのですが、長時間歩いたり走ったりすると出る、筋肉痛の回復具合が以前よりも遅くなったなあと感じる今日この頃です。  
それからお酒を飲みすぎた翌朝の回復具合も(^\_^;)歳を重ねても元気でいたいと思った43歳の誕生日でした😊



**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>



# つかさ通信

VOL.121

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

朝晩の冷え込みで、体調を崩されている方が多く見られます。

なるべく冷えない工夫をして、過ごすようにしてみてください。特に首は温かくしてあげてくださいね。飲み物、食べ物も温かいものに変えていきましょう。街でもよく「温活」というワードを見かけます。スーパーなら、ショウガや葛湯など。衣料品なら靴下や腹巻き、裏地の付いたズボンも沢山見かけます。体を中からと外から温めて、風邪を寄せ付けない、

元気な日々が過ごせます

ように…。

朝一杯のお味噌汁も

とってもオススメです♥



つかさ通信NEWS

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

☆ 12月のお休み … 毎週日曜日と**24日(月)天皇誕生日振替日**です。年末年始のお休みは決まり次第、ホームページ、貼り出しにてお知らせします。



## 今月のツボ << 大骨空(だいこっくう) >>

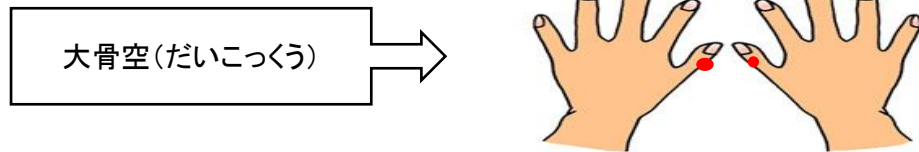
昔からよく知られている、膝の特効ツボ。関節中の滑液の分泌を促進し、動きを滑らかにする。炎症を抑え、痛みをやわらげる効果もある。痛みがとれるまで、一日3回、刺激する。

(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 ♪

### 「かぼちゃと豆のカレーツナトマ煮」

<材料>2人分

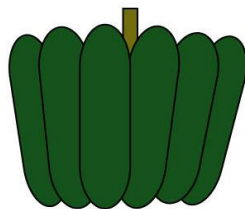
かぼちゃ 150g 玉ねぎ 50g(1/4個) 蒸し大豆(または水煮) 100g  
ツナ缶 小1缶(70g) カレー粉 小さじ1/2~1  
A トマトジュース 150cc A 塩 小さじ1/4

<作り方>

- ① かぼちゃは2~3cm角に切り、耐熱皿に並べラップをかけ、レンジ600w3分加熱する。玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ② フライパンに、軽く油を切ったツナ缶(※ツナ缶の油を使って炒めるので、油を切りすぎないように。)と玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎが透き通ったらカレー粉を加えてサッと炒める。
- ③ 蒸し大豆とAトマトジュース150cc、塩小さじ1/4を加えて、ふたはせず強めの中火で3分煮詰めて水分を飛ばす。(焦げないようにかき混ぜながら)
- ④ 水分が飛んだら①のかぼちゃを加えて、混ぜる。味を見て足りなければ、塩少々(分量外)で味を整える。
- ⑤ 冷蔵庫で3~4日ほど保存できます。冷たいまま食べても美味しいですよ♡

☺ 美味しいかぼちゃの選び方 ☺

- ・ヘタがコルク状で周りがへこんでいる。
- ・左右対称に丸く肥大している。
- ・ずっしりと重く、皮がかたい。



## つかさ's タッチヒーリング #121 寝ても疲れが取れない人がやっている5つのNG習慣とは？

### ■どんなに沢山寝ても目覚めが悪い？

これから寒さが日増しに厳しくなりますので、ふとんから中々出られなくなりますよね。すっきり目覚めることができないと、気持ち良く朝を迎えることが出来ません。それくらい目覚めが大切なのですが、しっかり寝ているにもかかわらず寝たりない状態に陥るケースが増えています。いくら長時間寝ても疲れが取れないのは問題です。すっきり目覚めることを意識するだけで、睡眠の質は大きく改善されます。もし以下のケースに当てはまるようでしたら、その点を改善しましょう。

#### 1. スマホやパソコンを寝る直前まで利用する。

スマホの利用が急激に増えています。10代の女性が最も1日の利用時間が長く、何と平均して6時間前後あるようです。6時間もあんな小さな画面を見るのは目に悪いです。しかも、寝る直前まで見続けるわけですから、脳に強い刺激を与え続け、脳が覚醒したままの状態になるので、寝付きも悪くなりますし睡眠の質は低下します。ですので、せめて寝る1時間前にはスマホ、パソコン、テレビを見るのはやめてふとんに入って読書すると自然に眠くなり、そのまま深い眠りに入りやすくなります。

#### 2. 起きてもすぐに二度寝する

二度寝するのが習慣化すると日々の睡眠の質が悪化します。まず浅い眠りが続いてしまうようになり、体内時計が正常に機能しなくなり、疲労回復機能を妨げるようになります。二度寝しても眠気がすっきり取れるわけではなく、かえって眠気がとれにくくなってしまいますので、二度寝する習慣は早い段階で改善しなければなりません。『シャワーで目覚めスッキリ!』オススメはシャワーです。起きてシャワーを浴びる気持ちよさを脳が選択するようになるとしめたものです。その前の段階で大切なのは、しっかり起きることなので、就寝前に枕元に紙に何時に起きるか(日付も)書いて枕元において下さい。これだけで起きやすくなります。

#### 3. 夕食の取り方に問題がある

毎日仕事で忙しく過ごされている方の多くが夕食の取り方に問題があります。残業続きで帰宅が遅くなるのは仕方がないことですが、夜遅くにジャンクフードなどで夕食をすませると睡眠の質を著しく低下させてしまいます。ですので、最低でも寝る2時間前までには夕食を済ませておきたいものです。また飲むのも同様で、寝る直前まで飲んだりすると夜中に排尿するために目が覚めます。その後朝まで眠れないといったことが起こりやすくなってしまいます。いずれにせよ睡眠の妨げになりますので、就寝前の飲食は控えるにこしたことはありません。

#### 4. 慢性的な運動不足

慢性的な運動不足に陥ると筋肉が硬くなり、脳と体のバランスがくずれ、また血液やリンパの流れも悪化するため寝つきが悪化します。呼吸も浅くなるので睡眠の質が悪化します。ウォーキングや軽めのジョギングなどの有酸素運動を日常的に行うことで改善します。これにプラスしてストレッチを取り入れると筋肉の緊張がほぐれ、睡眠の質が向上します。

#### 5. 極端に寝すぎ

8時間以上眠るとかえって疲れが取れにくくなってしまいます。1日7時間眠る人と8時間眠る人の死亡リスクは約12%も差があるので、6時間から7時間眠れば十分です。また、週末に寝だめする習慣がある人は要注意です。仮に金曜の夜に遅くまで飲んで眠るのが遅くなったとしても、午前中の早い時間帯に起きるようにしましょう。仮に寝不足であったとしても、その日の夜に早めに就寝するようにすれば問題ありません。以上5つのことは生活状況によってはなかなか改善するのが難しいかもしれませんが、出来ることから実践してみてくださいね。

