

お悩みの症状： 腰の痛み（交通事故）

何時も親切な対応で安心して相談できました。
通院後は、体がとても楽になりました。

お名前： N・T 様 58歳 会社員

編集後記



おかげさまで当院は11月6日で開院12年目を迎えることができました。
今年も残すところあとわずか。みなさんが良いお年を迎えるために少しでも健康のお手伝いができるよう、
しっかり施術させていただきます😊



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>

発行日 平成30年 12月 1日



つかさ通信

VOL.122

12月の声を聞き、とたんに心せわしくなってきました。

いよいよ平成最後の年末を迎えました。いつもと変わらないような、年号が変わることで少しいつもと違うような… みなさん色々な捉え方をしていっていいのではないのでしょうか。昭和から平成に変わったときをなんとなく思い出したりしてしまう今日この頃です。今年をキレイに締めくくるためにも、心身のメンテナンスをきちんとおこなって行きましょう。

これから続くであろう忘年会やクリスマス会、どうしても暴飲暴食してしまいがちですね(^_^;) 体の声を聞きながら、自分に優しい生活ができるといいなと思います。

残りの平成30年をみなさまが楽しく過ごせますよーに♡



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 毎週日曜日と**24日(月)天皇誕生日振替休日**、
年末年始のお休みとして…



H30年12月31日(月) ~ H31年 1月3日(木)
となります。

☆ 1月のお休み … 上記休みと、毎週日曜日、**14日(月)成人の日**
となります。

今月のツボ<< 中泉 (ちゅうせん) >>

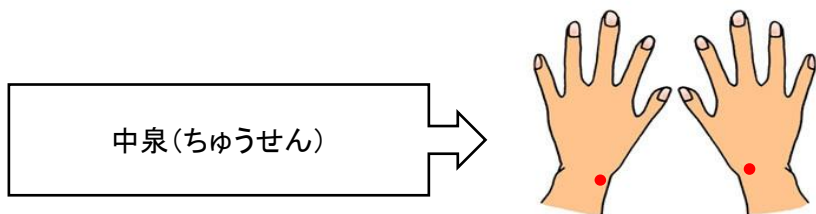
中泉への刺激は、呼吸を静かに整えるのに効果がある、ヒステリーのツボ。さらに脳に働いて感情をコントロールし、集中しすぎた気持ちや体の緊張を解きほぐす。寝る前に1分少々時間をとって、ゆっくりするとよい。

(探し方)

手の甲側。人差し指と中指の骨をたどって、手首のしわと交差するところ。

(押し方)

親指の腹で、気持ちを落ち着けるつもりでゆっくりこする。1秒間に1往復くらいのテンポで、左右30回ずつ。夜、寝る前に行うと効果的。関節の上なのであまり力を入れないこと。



からだにいいレシピ ☺

「白菜と豚しゃぶののりサラダ」

<材料> 2~3人分

白菜 200g 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
A 酢 小さじ1と1/2 しょうゆ 小さじ1 塩 小さじ1/6~1/5
にんにく(すりおろし) 少々 こしょう 少々
焼きのり(全形) 2枚 白ごま 大さじ1 ごま油 小さじ1と1/2

<作り方>

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉は一口大にちぎる。軸は縦に5cm長さの薄切りにする。水にさらしてシャキッとさせ、水けをよくきる。
- ② 鍋に水カップ2を入れて沸騰させ、水カップ1と1/2を加えて混ぜ、湯の温度を約70℃にする。弱火にし、豚肉を3~4枚ずつしゃぶしゃぶの要領でゆで、色が変わったらざるに上げて粗熱をとる。

{★ポイント★}

沸騰した湯に水を混ぜると、70℃前後になる。低温でゆでることで、肉がパサつかずに生の白菜とも好相性。

- ③ ポウルに①と②を入れ、食べる直前にごま油を加えてあえる。Aを加えて混ぜ、最後に一口大にちぎったのりと白ごまを加えてあえる。



つかさ's タッチヒーリング

#122 喉の痛みや咳は風邪の引き始めのサイン! 「咳と喉の痛み」

の予防に利く方法! 口内炎、花粉症の予防にも!!!

■喉の痛みや咳は風邪の初期の段階を示すサイン

先月から風邪やインフルエンザが増えてきています。風邪やインフルエンザは、無理をすると長引く可能性が高いので、できるだけ引き始めの段階でしっかりケアしましょう。ちなみに朝起きて喉に痛みを感じたり、咳こんだりしていませんか? 喉がイガイガしたり腫れたりするのは風邪の前兆を示すサインです。『安易に市販薬を飲むのは危険!』この状態で安易に市販されている風邪薬を飲んでしまうのは逆効果です。一般的な風邪の市販薬にはカフェインが比較的多く含まれているので、咳がとまったり、喉の痛みがおさまっても、「夜一睡も出来なかった」なんてことになりかねません。こうなると別の体調不良を引き起こしてしまう可能性が高いので、ここはやはり薬ではなく、昔からある咳や喉の痛みを抑える方法に従った方が得策です。人間には本来あらゆる病気を治療する自然治癒力が備わっているので、これを利用しない手はありません。『風邪の初期の段階を示すサインを知る!』ということで、今回は喉の痛みや咳を抑える方法を分かりやすくご紹介させていただきます。喉の痛みや咳は風邪の初期の段階を示すサインです。この段階であれば風邪をこじらせることなく、すぐに治りますので、「おかしいな」と思ったら是非試してみてくださいね。

んっ…風邪!? つら〜い「咳と喉の痛み」を和らげる効果的な方法5つ

- ① 熱いシャワー…朝起きてすぐに咳が出たり、喉がイガイガしたりする場合、お風呂場に直行して熱いシャワーを浴びるといいそうです。湯気が喉を癒やすのに効果的なんだとか! また、鼻づまりにも効果的だそうです。
- ② とにかく水を飲む…咳は、鼻づまりや痰などから来ていることも多いもの。そんなときは、とにかく水分を多く摂ることで、口内や鼻に詰まった粘液が流されてイガイガが緩和されるそうです。水だけでなく、緑茶や紅茶など”喉の痛みに効きそうなもの”を飲めば一石二鳥かもしれません!
- ③ ショウガ…古来より、強力な健康効果を持つといわれるショウガは、東洋医学では古くから風邪に効果的な薬として使われてきたそうです。風邪を引いて喉が痛いときは、ショウガの切り身を水に入れて湧かし、はちみつとレモンを入れた”ジンジャーティー”を飲むと体がポカポカしてきて、喉も楽になるので効果的です。
- ④ はちみつ…前途のジンジャーティーに入れることをお勧めした”はちみつ”ですが、はちみつ単品でも咳に大きな効果をもつそうです。そのままスプーンにとって舐めてもOKですが、レモンジュースにはちみつを入れて飲めば、風邪に効くというビタミンCも補給できて、喉ももっとスッキリしそうですね! なお、はちみつを乳幼児にあげるのはNGなので、ご注意ください。
- ⑤ ハーブティー…「喉はイガイガする…」というときは、喉も気分も落ち着くハーブティーをどうぞ。特に”タイム”はドイツでは喉の痛みや咳に効果的な治療法として使われているそうです。ここに、前出の”はちみつ”や”レモン”を加えれば、さらに効果がアップしそうですね!!

■風邪とインフルエンザを予防する基本的な方法とは

以上、咳や喉の痛みを癒す効果的な方法をご紹介しました。「喉が痛い、イガイガする」という場合、本格的に風邪になってしまう前に試してみる価値は十分にあります! しかし、その前に、風邪やインフルエンザ自体を予防したいですね。海外の医療情報サイト『WebMD』によると、風邪を防ぐためには、

- (1) 手洗いうがいを頻繁にする (2) 顔に触れない (3) 野菜を多く食べる (4) 有酸素運動をする (5) タバコを吸わない (6) ゆっくり休養してストレスを溜めない

『外で触れた菌を家に持ち込まない!』などの方法があるそうです。”手洗いうがい”は風邪予防の基本。外で触れた菌を家に持ち込まないのが健康を保つ鍵です。”顔に触れない”というのは、風邪やインフルエンザの菌が口や鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入するのを防ぐためだとか。また、有酸素運動をすることで心臓の動きが活発になると、病原菌を殺す細胞の働きが活発になるそうです。そして、一番大事なのは、適度に休養して疲れやストレスを溜めないように、生活習慣を整えることです☺



年末年始のお休みのお知らせ

H30、12月31日(月)

～ H31、1月3日(木) 休診

1月4日(金)より通常営業

となります。



つかさ整骨院・鍼灸マッサージ院 院長