

お悩みの症状：産後の骨盤矯正

院長先生、スタッフの方の対応が丁寧で、とても親切だと思います。産後5ヶ月から約1ヶ月で、少しきつかったジーンズもスムーズにはける様になり、もっと早くからお世話になれば良かったと思いました。また何かあった際には、お世話になります。

お名前：N・F様 41歳 主婦

編集後記

年末年始は私(院長)も含めて、食べ過ぎ飲み過ぎだった方が多いかと思います。胃腸の調子の悪さから肩こりや腰痛、体のだるさなどの症状が出ることもありますので思い当たる方は遠慮せずにおっしゃってくださいね😊



(⇒ 続きです ●)

■まとめ

筋肉は動かし過ぎても、動かな過ぎても固く収縮してしまいます。適度に動かすには、日々の簡単セルフケアが必要です。日々のセルフケアで筋肉に柔軟性を与え、鼻呼吸を意識することは、全身の細胞たちが喜ぶ習慣になるからです。首の位置が悪いと、その下の筋肉のバランスが全て崩れ、歪みによる圧迫、循環障害が起きることが、全ての不調のはじまりだと経験上感じています。難しい事をしなくても、身体の仕組みがわかれば簡単に健康美は手に入ると言うことを体感して頂けます。難しい事をしなくても、身体の仕組みがわかれば簡単に健康美は手に入ると言うことを体感して頂けます。毎日素敵な笑顔でお過ごしください(*^_^*)

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>

発行日 平成31年 1月 1日



つかさ通信

VOL.123

輝かしい新春を迎え、謹んでお慶びを申し上げます😊

あけましておめでとうございます。いよいよ平成最後の年がスタートしました。

みなさん今年の目標は掲げましたか？ 細かなことから、大きなものまで

目標の立て方は人それぞれかと思えます。

目標や日々の生活を豊かなものにするためにも、健康な心身が必要です。

頑張りすぎて疲れたりすることもあるかとは思いますが、笑顔で乗り越えて

いけたらいいですね♥

つかさ整骨院は、今年もみなさまのお役に立てるよう努力して参ります。

お困りのことがございましたら、お気軽に

ご相談ください。

今年もどうぞよろしくお願い致します😊



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 1日～3日と毎週日曜日、14日(月)成人の日です。

☆ 2月のお休み … 毎週日曜日と11日(月)建国記念の日です。

新しい年がスタートしました。
今年もよろしくお願い
いたします😊



今月のツボ << 神門(しんもん) >>

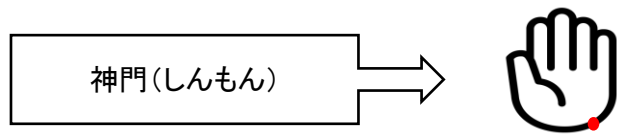
神門は胃腸の運動障害を改善する便秘のツボ。
神門への刺激は自律神経に作用して、腸の蠕動運動をコントロールする。
関節の上なので、押すときは軽く。息を吐きながら力を加えると効果大といわれる。

(探し方)

手のひらの小指側の下にある小さな骨(豆状骨)の横。手首の横じわの際で、押すとツーンと響くところ。

(押し方)

親指の腹をあて、ほかの4本の指は手首をつかむようにして支える。5秒押して3秒休むのを両手に5、6回繰り返す。一日数回。関節の上なので、羊羹を押してもへこまない程度の力で軽く押す。



♥カラダにいいレシピ♥

「切り干し大根の焼きそば風」

<材料> 2人分

切り干し大根 40g ねぎ(斜め切り) 1/2本 にんじん(細切り) 1/2本
水 1/2カップ 焼きそばソース 適宜 青のり 適宜
A) 豚こま 150g しょうゆ 小さじ1
キャベツ(ざく切り) 1/8個 ゴマ油 大さじ1 かつお節 10~15g

<作り方>

- ① ビニール袋に豚こまとしょうゆを入れ、揉み込み下味をつけておく。
- ② フライパンにゴマ油を入れて豚肉を炒める。
- ③ にんじんをサッと炒めたら、軽く水洗いをした切り干し大根をキッチンバサミで切りながら入れる。
- ④ 水を加えフタをして5~10分煮る。
- ⑤ ねぎ、キャベツを加え1分蒸し焼きにし、焼きそばソース、かつお節を混ぜ、青のりを振って出来上がり♪

ポイント

切り干し大根は水に戻さず、サッと洗っただけで調理するのがポイント。栄養分が逃げないだけでなく、切り干し大根の凝縮したうまみや甘みを逃がさないので調味料も少なく、美味しく出来ます。今回は麺を入れていませんが、入れても美味しく調理できます◎

つかさ's タッチヒーリング

#123 あなたの原因不明の体の痛み。
その呼吸法が一因しているかも!?

■体の痛みの根本的原因を考える

異常を生んでいる根本原因を取り除かない限り、患部に負担がかかりっぱなしになっているので、根本原因を無視して、やみくもに色々試してみても、いつまでたっても良くなる気配がないと感じている人は、一旦立ち止まってみて、根本原因を考えてみてはいかがでしょうか? そうすると、正しいと思って一生懸命努力していたことが、実は間違っていたということに気づくはずですよ。

■体の痛みの根本的な原因「サビ」とは?

日々の生活で作られた「サビ」だと言われています。その原因は、長時間労働による肉体疲労、食べ過ぎ、薬物摂取や添加物からの内臓ストレスなど…。

サビつきが筋肉に現われると、血液やリンパの流れを滞らせます。

サビつきが骨に現われると、骨の働きや動きが悪くなり、

サビつきが内臓に現われると、その臓器の働きが弱まり、

サビつきは、周囲の筋肉や骨、神経に影響を与え続け、

自覚症状を伴う病気や不調へ発展していきます。

■現代人はサビやすい?

慢性的な運動不足、スマホやパソコンなどによる姿勢の乱れ、腕の使い過ぎ、異常気象による疲労などにより、身体のバランスを取るための、3つの腔(口腔、胸腔、腹腔)がつぶれ、生命活動の要、「細胞に酸素と栄養素を届ける」という役割のある呼吸が弱く、浅くなってしまっています。そのことが原因で、様々な臓器が本来の機能を果たせなくなってしまう、不定愁訴で、悩まれている人々をたくさん見てきました。一生懸命呼吸を深くしようと意識してみても、胸郭がサビつき、広がりにくく胸や背中、筋肉が凝り固まり、肋骨が下がり、身体の奥にある筋肉や骨の動きが制限されてしまっている、あちこちにサビつきが起き、神経伝達の悪化や、内臓の機能不全に繋がる危険があるSOSとして、肩こりなどの炎症が起きだしているのです。筋肉を柔軟にし、3つの腔を整え、歪みを整える為に準備しておく。それは、細胞の隅々に栄養素を届ける役割のある呼吸です。呼吸が浅いと、冷えやすくなるので、これからの季節、免疫を下げずに元気に過ごすためにも、呼吸はとっても大切なので、日々意識していない方は、呼吸を意識する時間を作ってみてください。現代人の呼吸が浅いのは、口呼吸の人が多きことも原因の一つです。ご自身がきちんと鼻呼吸になっているのか? おわかりですか?

■あなたの体もサビている? 呼吸をチェックしてみよう!!

目をつぶって、舌の位置を確認してみてください。舌の位置はどこにありますか?

①下の歯の裏側 ②下の歯と上の歯の真ん中 ③上の歯の裏側 ④天蓋(口の中の上)にぴたっと張り付いた状態。

④の方はおめでとうございます。ちゃんと鼻呼吸出来ています。③②①と舌の位置が下に下がる程、鼻呼吸ではなく、口呼吸よりになってしまっている可能性が高いので、呼吸が浅い人です。

口はただの入り口。全身の細胞に栄養素を届けるためには、呼吸による酸素の力が必要です。

口呼吸だった方は、今日から鼻呼吸になるよう簡単なセルフケア、続けてやってみてください。

鼻呼吸に変えよう! 簡単にできる「あによべ体操」とは? 「あによべ体操」口を大きく「あ」「に」「よ」「べ」と動かし、最後に、「べ」の時に、出した舌を左右に揺らしながら「べ〜〜」とやってみてください。

それを10回前後繰り返し、やり終わった後、もう一度お口を閉じて、舌の位置を確認してみてください。

やる前より舌の位置が上がっていれば大成功! 天蓋まで付かなかった人は、もう少し回数をやって確認してみてください。鼻呼吸が出来るようになったら、やって欲しいことは、パソコンやスマートフォン

を使用している途中、定期的に胸腹式呼吸をやってみてください。下を向いた時間が長い事で、肺が収まっている胸腔がつぶされ、スムーズに肺が大きく膨らめなくなっています。凝り固まった胸郭を動かす為に、鼻で大きく息を吸った時に、胸を前に膨らませるイメージで大きく膨らまし、吐くときは

お腹から、は〜〜と口から吐き出してみてください。(⇒ 裏のページに続く ◎)