

お悩みの症状： 骨盤矯正・肩こり・腰痛

肩こり、腰痛が本当によくなった。  
骨盤矯正をしたく、通い始めたのですが、せつかつなので一緒に施術をしてもらいました。  
今まで通っていた所は、施術中は痛気持ちよくなるのですが、肩こりがよくなるはなりませんでしたが、ここに通い始めてから肩こりが、ほとんどなくなりました。子供が3ヶ月くらいから通い始めましたが、受付のお姉さんがとっても優しく、息子もニコニコしていて、私自身もとっても通いやすかったです。娘が3才で、保育園に行っている間に行ってましたが、娘を連れても行こうと思っています。

お名前： N・T様 35歳 会社員(産休中)

(⇒続き) 例えば、レモンやゆずなどの柑橘類、玉ねぎ、ピーマン、エシャロットなどです。食事以外の対策は、柑橘系のアロマを使ったり、深呼吸、ストレスを溜めないことです。柑橘系の食材を使った料理というのは、なかなかハードルが高いため柑橘系のアロマを使うことが簡単です。例えば、アロマをハンカチなどに少しつけておき、緊張をするようなときやイライラするようなときは、少し香りをかぐだけでも落ち着きます。

**疲れ対策には「気」を復活させることも大切** 「疲れがとれない」というのは、「気」が弱っていることや睡眠不足、冷えなどの原因が考えられます。周囲の環境を変えても「気」が弱っているは、いつまでも疲れやすいまま。そのため「気」を復活させるために、体の中から変えていくことも大切です。鍼灸治療で体質改善を図ることも一つの方法ですので、興味のある方はご相談くださいね◎

編集後記



先月は1日お休みをさせていただき、長女の小学校の卒業式に出席してきました。私(院長)も同じ小学校の卒業生なので、30年以上経っても校歌はしっかりと覚えていました(笑) 感慨深くなりながらビデオカメラを回していたのですが、何と途中でメモリーカードの容量がいっぱいになってしまい、撮れなくなってしまうというアクシデントが(´д`) いろんな意味で記憶に残る卒業式になりました(^\_^)

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>



つかさ通信

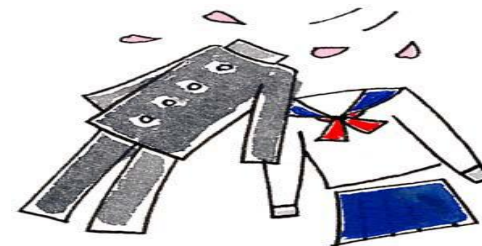
VOL. 126

春爛漫の好季節となりました❀

いよいよ平成も終わりが近づいてきましたね。年号が変わると考えると、やり残したことがないかと思ったりしてしまいます(^\_^)

そして4月、新たなスタートですね。入学、進級、就職など・・・ 自分のベストな体調で迎えられるように。睡眠、食事、入浴等日頃の生活を大切に過ごしていきましょう。スマホやパソコンの長時間使用や寝る前の使用には特に要注意ですよ!!! 質の良い睡眠のためにも、ちょっと意識してみてくださいね😊

春の心地良い季節を満喫  
できますように...



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み ... 毎週日曜日と29日(月)昭和の日です。

☆ 5月のお休み ... 毎週日曜日と3日(金)憲法記念日、

4日(土)みどりの日、6日(月)こどもの日

(振替休日)です。

4月30日(火)、5月1日(水)、2日(木)  
は通常通り営業致します♪



## 今月のツボ << 鳳眼(ほうがん) >>

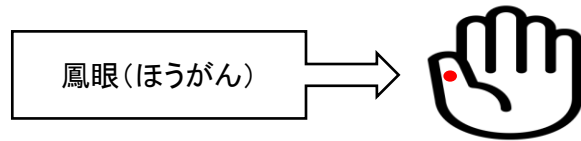
鳳眼は炎症鎮痛効果のあるツボで、刺激するとのどの腫れや痛みがやわらぐ。のどの痛みは精神的ストレスによって引き起こされることもあるので、その場合は、ストレスの原因を解消することが大切。

(探し方)

手のひらを自分に向けて親指を強く曲げたとき、第一関節にできるしわの先端。

(押し方)

親指の先をあて、人差し指で反対側を支えてつまむように軽く押す。親指を曲げたまま押ししてもよい。3秒押し離すのを両手に5、6回ずつ。そのあと、周辺を往復10回ほどこする。



## からだにいいレシピ

### 「草団子」

<材料> … 直径3cmの団子20個分)

上新粉 200g 熱湯 170~180cc よもぎ 200g

粒あん、きなこ 各適量

<作り方>

#### ○ よもぎをゆでる

- ①よもぎは葉だけを摘んでよく水洗いする。
- ②熱湯に重曹を入れ、よもぎを加えて1~2分ゆでる。
- ③ゆで上がったら、水にさらして手早く冷まし、よく絞ってから細かく刻む。

冷凍する。

- ④すり鉢に入れ、すりこ木でつぶすようによくする。

#### ○ 草餅を作る

- ①ボウルに上新粉を入れ、熱湯を少しずつ注ぎ入れながら手でよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ②蒸し器に固く絞った濡れ布巾を敷き、②をちぎって平らにし、強火で約15分蒸す。
- ③蒸し上がったら、ボウルに移し、よもぎを加え、全体に均一になるようよく練る。始めは熱いので水で濡らしたりすりこ木でつき、粗熱が取れたら手で練る。熱い内につくと出来上がりの生地がなめらかになる。
- ④一口大に丸める。(直径3~4cm)
- ⑤器に盛り、粒あんやきなこを添える。

☆よもぎは特有の香りを持ち、カルシウムや鉄などのミネラルを多く含み、中医学では「がいよう」と呼ばれ、食欲増進、殺菌、整腸、高血圧予防などの症状に利用されています。

## つかさ'S タッチヒーリング #126 疲れが取れないのは「気」が弱っているせい？ 東洋医学から見た疲れの原因

睡眠不足や気分転換、足が冷えて眠れないなどの原因は、知っている人も多い原因です。でも、疲れの原因はそれだけではありません。実は、東洋医学から見た疲れの原因というものがあります。東洋医学とは「中国系伝統医学」のことで、日本に渡ってきて日本で発展した「漢方医学」のことを指しています。では、東洋医学から見た疲れの原因とはどのようなものなのでしょうか？

**「気」が弱っている** 普段、会話の中で自然と「元気」や「気力」などの「気」という漢字の言葉を使っていることがあると思います。この「気」ですが、東洋医学から見ると「エネルギー源」の意味があり、実際、疲れてくると「気合いが足りない」とか「パワー不足」と感じたりすると思います。「気」の働きは「体を表面から守り、外からの刺激や侵入を阻止する」「血や津液(体内にある水分)を循環させる」「体を温めたり、内臓の働きを良くする」「食べ物を津液や血、気に変化させたり、代謝に関わっている」などがあります。そのため「気」が弱っていると、外からの刺激から身を守ることや体の中を正常に保つための働きが弱くなってしまい、疲れの原因となってしまいます。

### 「気」には二つのタイプがある

「気」には二つのタイプがあり、それぞれのタイプで原因や自覚症状は異なります。またそれぞれのタイプで、「気」の力を発揮するための対策も異なります。

#### 気虚タイプ

まず一つ目は「気虚タイプ」と言われる「気」が弱っているタイプです。このタイプは、人にとって必要な「気」の量が足りなくてそのため代謝が低下したり、さらにさまざまな機能が正常に作動していない状態です。例えば、体を守る防御力が落ちるため風邪を始めとした感染症などの病気になりやすかったり、体温が上がらないため常に冷えを感じたり、むくみやすい、食事をすると眠くなる、もちろん、疲れが取れないという原因にもなっています。「気虚タイプ」の特徴は、「舌に歯の跡が付きやすい」「舌の血色が悪く、むくんでいる」があります。

#### 気滞タイプ

そして二つ目は「気滞タイプ」です。「気滞タイプ」は「気」の流れが悪くなり滞っている状態です。なんとなく気分がすっきりしないような感じを受けます。そのため、精神的に不安定になりイライラしたり憂鬱、不安などの気分が低下してしまいます。その他には、便秘と下痢を繰り返す、ゲップが多い、ガスが溜まりやすいなど胃腸の調子が悪かったり、喉のつかえ感などがあります。「気滞タイプ」の特徴は、「舌の先や周囲が赤っぽくなる」「舌の真ん中あたりに、白または黄色の苔がつく」というのがあります。

### 「気」を復活させるためのタイプ別の対策

「気」が弱くて「気虚タイプ」または「気滞タイプ」になっている場合、どちらも体の環境を整えて、疲れ知らずとまではいなくても疲れがとれやすい体になりたいですね。「睡眠不足」や「足の冷えがとれない」などが原因の場合、環境を変えたり対策グッズを使うなどの方法があります。東洋医学から見た「気」が弱っている場合は、そのような対策グッズを使うのではなく、食生活を中心に対策していくことになります。では「気虚タイプ」と「気滞タイプ」、それぞれの対策をご紹介します。

**気虚タイプの対策** 「気虚タイプ」の場合、柔らかくなるように調理したり、繊維の多い物はなるべく繊維を切るようにして調理をするなど、消化を助けるようにしたり暴飲暴食はしないなどの方法があります。また体が冷えているため、なるべく温かいものを食べたりすることも大切です。また食事をするとき、なるべく「気」を補ってくれる食材を意識して食べることもポイントです。例えば、枝豆、とうもろこし、さつまいも、ジャガイモなどです。食事以外の対策は、有酸素運動や疲れのない程度の入浴、しっかり睡眠をとることです。

**気滞タイプの対策** 「気滞タイプ」の場合、精神的に不安になりやすいので、リラックスさせるためにも柑橘系の食材を使った食事がおすすです。食事をするとき「気」の循環を良くするための食材を意識して食べるのがおすすめです。(⇒ 次のページへ)