

お悩みの症状 : 産後の骨盤矯正・背中・腰痛・膝の痛み

産後に背中・腰痛に悩まされていましたが、騙し騙し生活していましたが膝の痛みも出てきてしまい、骨盤の歪みが原因なのでは？と思い自宅から近くで、子連れで行ける治療院を探していました。こちらのHPを拝見し、実績・口コミ子連れOKとのことで予約しました。初めて整体をうけたのですが、最初にカウンセリングをしていただき、施術も骨を鳴らしたりする痛いイメージと違って、骨や筋肉のバランスを整えるという今まで体験したことのない不思議な感覚で痛みもなく、痛かった患部が嘘のように痛みが楽になりました。カウンセリング時にだいたいの通院回数と料金も説明していただき、丁寧で安心できました。施術中も子どもがグズッたら奥様にあやしていただいたり、電気の時是一緒に横になれたので、助かりました。各患部の痛みもなくなり「つかさ整骨院」でお世話になって本当に良かったです。また、何かありましたら、お願いします。

お名前 : U・M様 32歳 会社員

編集後記 ♥

先月は父の日があったので、妻と娘たちがプレゼントを用意してくれました。

更に晩ごはんは妻と娘たちで作ってくれたのですが、その日の昼間にやったバーベキューで飲みすぎてしまい、ダウン……

結局晩ごはんは食べられずに寝てしまいました。。
申し訳なかったです(>_<)

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.105

夏空がまぶしい季節となりました♪♪

いよいよ熊谷の夏がやってきましたね(^_^) 後半にはうちわ祭りも控えています。お祭りの時期は、いい意味で夏を感じるよい機会です。暑さをいかに楽しむか、快適に過ごすかの工夫を考えていきたいと思っています。暑いと、冷たい物が美味しくてつい食べたり飲んだりしてしまいがちですが、胃腸がびっくりしてしまいますので、ほどほどに楽しんでくださいね。少なくとも寝る前には、冷たすぎる物にご注意ください。クーラーによる冷えすぎも

要注意ですよ!!!



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 毎週日曜日と**17日(月)海の日**です。

☆ 8月のお休み … 毎週日曜日と**11日(金)山の日**、

お盆休みは8月13日(日)~

17日(木)です。



ご予約の変更・キャンセルは早めのご連絡をお願い致します。
ご協力おねがいたします☺

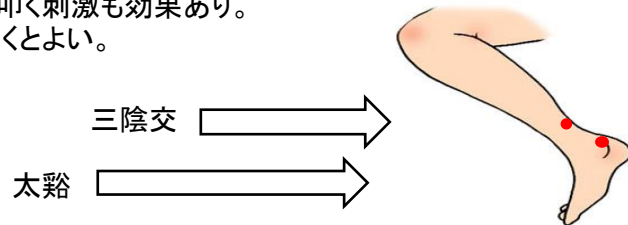
今月のツボ << 症状別 … 更年期障害 >>

ホルモン分泌の変化による障害には、三陰交が効く！

婦人病の名穴・三陰交は、ホルモン分泌の変化による障害にとてもよく効く。場所は内くるぶしの上方、指幅4本分のところの、すねの骨の後縁にある。ここに毎日、朝と晩、温灸を行なう。

太谿は動悸や冷え、のぼせ、耳鳴り、胃痛、便秘など、更年期障害の諸症状にいいツボ。内くるぶしの頂上の真後ろで、アキレス腱の少し前。指でそっと触ると動脈の拍動が感じられるところにある。ただし、冷え性などがあると、この拍動が弱くなり、わからないこともある。ここにも温灸を朝晩、行なう。

湧泉をビール瓶などで叩く刺激も効果あり。
ゆっくりと20回くらい叩くとよい。



からだにいいレシピ ♥

「土用しじみで薬膳クラムチャウダー」

<材料>

しじみ 200g じゃがいも 2個 人参 1本 玉ねぎ 1個
にんにく(みじん切り) 1片 ブロックベーコン 120g しめじ 1パック
インゲン豆 4本 オリーブオイル 大さじ1 牛乳 200g
水 100cc

<作り方>

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎは大きめの角切りにする。ブロックベーコンは大きめの短冊切りにする。
- ② シジミを少量の水で蒸し煮して、殻と身とスープに分ける。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて熱し香りを出したら①を透き通るまで炒める。
- ④ ベーコンも加えて更に炒める。
- ⑤ シジミのスープと水、牛乳、しめじ、を加えて5分くらい煮込む。味を見て塩と胡椒で整える。
- ⑥ 茹でたインゲンと、シジミの身をトッピングする。

シジミは肝機能を高め、虚血を改善する薬膳効果の高い食材です。夏バテ予防で栄養効果の高いシジミのクラムチャウダーです。バターや小麦粉を使わないので体にも軽く、夏向けのさっぱりした味です。



つかさ's タッチヒーリング #105 目の健康を維持するための6つのアドバイス

人間の感覚器官の中でも圧倒的に重要だと言われる目と視力ですが、皆さんはどの程度の頻度で目のお手入れをしていますか？人間の感覚器官の中でも圧倒的に重要だと言われる目と視力ですが、どのくらいの方が、必要な目のケアを行なっているのでしょうか？体や体内システムのお手入れ方法はよく耳にしても、目の健康を維持する方法を聞くことは少ないかもしれません。

「テレビを見すぎではいけません！」「コンピューターや携帯は使わないで！」というアドバイスは、もちろん間違っていないですが、学校や仕事、そして様々な活動でコンピューター画面を見る機会の多い時代では、やや時代遅れのアドバイスとなっています。今回は、現代社会に適した目の健康維持方法をご紹介します。

① 食生活の改善

毎日の食事が目の健康や視力に影響を与えることは間違いありません。目が必要とするビタミンは毎日の食事から摂取する必要があります。目の健康に効果的な食品の一つが人参です。ビタミンAとCを豊富に含む人参は目の健康維持と健康改善に効果を発揮します。食べ物だけが目の健康に影響を与えるわけではありませんが、不健康な食生活は緑内障などの目の疾患を発症するリスクを高めます。

② できる限りサングラスを着用する

サングラスをかける理由はオシャレ目的ではありません。サングラスには目を紫外線から守る大切な働きがあります。外に出るときは、たとえ曇っていてもサングラスをかける習慣を作りましょう。

③ 専門医に目の健康や視力について相談する

眼科医が、私たちの目の健康について適切な診断をすることができる専門家です。その診断方法は非常にシンプルです。目の健康診断を受けたことがない方のために、簡単にその手順をご紹介します。・異なっていくつかのレンズを通して画像を見る・サイズの違う文字を読む・痛みのない機器を使って眼圧検査を行う。基本的な診察はこれだけですので、怖がらずに必ず目の健康診断を定期的に受診してください。またより詳しい検査が必要なときは、専用の目薬をさして瞳孔を通常より開き、眼底などの詳しい検査を行います。

④ メガネやコンタクトレンズのお手入れを忘れずに！！

メガネをかけているからといって、目が不健康というわけではありません。ほとんどの方は、視力矯正が目的でメガネをかけています。メガネかコンタクトレンズかは大きな問題ではなく、大切なのは、どちらも常に清潔に保つことです。メガネとコンタクトレンズを清潔に保つことは、感染症予防にも非常に効果を発揮します。特に目の中に直接入れるコンタクトレンズには注意が必要です。

⑤ コンピューターの画面を正しく使用方法

現代社会ではコンピューターやスマートフォンなしで生活するのはほぼ不可能です。しかしコンピューターを使うときに目を保護する方法がないわけではありません。大切なのは画面からの距離と使用時間です。テレビを見るときは画面から1m以上離れてください。コンピューターを使うときは、目と画面の間を少なくとも40~50cm離してください。暗闇でスマートフォンを使う人が多いですが、視力にダメージや悪影響を与える習慣です。スマートフォンを使うときは必ず電気がついている場所で行ってください。ほとんどの画面で「光の強さ」を調節する機能がついています。可能ならば「視力をリラックスさせる」設定を行ってください。

⑥ 潤いのある目=健康な目

目の保湿は非常に重要です。目が痒くなったり乾燥したら、目の健康や視力に悪影響を及ぼします。瞬きだけでは十分な保湿ができないときは、眼科医は目薬を推奨しています。コンピューターの前で数時間すごすときは、3時間ごとに目薬をそれぞれ1滴ずつさしてください。また目に不快感を感じた時も同様におこなってください。目の健康を維持するのにとても大切です。今回ご紹介した目を健康に保つためのアドバイスは、とてもシンプルでどなたでもすぐに始められます。体の他の部位と同様、これからは目の健康に気を配り、健康な目を維持してください。