

お悩みの症状： 交通事故による肩と顎の痛み

先生、スタッフの皆さんの親切で丁寧な対応(施術)にとっても感動しました。
予約も先まで入れてくださり毎日通うことで症状も良くなり感謝しております。
周りの人達にも自信を持って紹介できる整骨院だと思いました。
長期にわたり大変お世話になりました。ありがとうございます。
また何かあったときにはぜひ利用させていただきます。

お名前： 匿名希望 43歳 美容師

編集後記



先月は小5の長女のピアノ発表会がありました。
当日の朝は緊張しすぎてほとんど口も聞かなくなったのですが、
いざ本番はうまく弾けていてホッとしました。
初めての大会での経験が今後の人生に役立って
いければ良いなと思います(^_^)v

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>



緑に包まれた清々しい季節を迎え心が弾む今日この頃です。

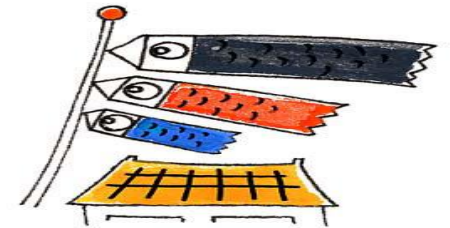
あちこちの木々が青々と輝いていて、外を散歩するには最高のシーズンとなりました(^_^) 連休があったり、新年度で環境の変化があったり、疲れが出やすいものこの時期ですね。

こんな時こそ、生活リズムを整えて規則正しくすごしていけるのではないのでしょうか。

心とからだの不調を感じたら、早めに対処していきましょう。

ご不明な点はいつでもお気軽に

ご相談ください♡



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 毎週日曜日と**3日(水)憲法記念日**、
4日(木)みどりの日、**5日(金)こどもの日**です。

☆ 6月のお休み … 毎週日曜日です。



ご予約のキャンセルや
変更はお早めに
ご連絡をお願いします。

今月のツボ << 症状別 … 肩こり編 >>

足の指の付け根の関節を、ゆっくりともみほぐそう。

足指の付け根の関節はすべて肩と関係が深く、とくに母指の関節付近は首から肩にかけての重要な部位に対応している。まず、母指の爪のあたりを指でつかみ、軽く回すように動かす。はじめは小さく、だんだん大きく動かしていくが、ゆっくりと無理をしないようにやること。

同じやり方で他の指も1本ずつ動かす。

それで関節がゆるんできたら、片足ずつ指を揃えて上に曲げ、しばらく足の裏を伸ばす。これを1回に5分くらいかけてやれば、肩こりが楽になり、体が軽くなる感じがしてくる。



首・肩ゾーン

からだにいいレシピ ♪

「そら豆とベーコンのクリームパスタ」

<材料>2人分

そら豆 20粒 ブロックベーコン 適量 豆乳 200cc(1カップ)
ニンニク 1かけ パセリ 適量 パルミジャーノ・レッジャーノ 適量
パスタ 200g 塩 適量 こしょう 適量 オリーブオイル 適量

<作り方>

- ① そら豆はさやから出し、豆の黒い部分に切れ目を入れておく。たっぷりの水に酒と塩を大さじ1加え沸騰したらそら豆を入れ、3分ほど茹でる。ざるに上げ、うちわ等で冷まし皮を剥いておく。
- ② ニンニクはみじん切り、ブロックベーコンは5mm幅でカットしておく。
- ③ フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ弱火にかける。フツフツと気泡が出てきたらパセリ、塩を入れる。ベーコンを入れ、焼き色が付いたら豆乳を加える。
- ④ パスタを茹で始める。フライパンに茹で汁を加え、よく混ぜ乳化させる。
- ⑤ 表示茹で時間の1分前にパスタをあげ、パスタ、パルミジャーノ・レッジャーノ、そら豆、こしょうを加え手早く絡める。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成♪

一粒が大きく食べ応えのあるそら豆。おやつとしてもおつまみとしても最適な食材です。そんなそら豆には、疲労回復に必要な栄養成分が豊富に含まれており、漢方の世界では、「氣力が充実」する食べ物とされています。

つかさ's タッチヒーリング #103 首の痛みと6つの要因

姿勢が悪い状態を長く続けると、首の痛みの原因に。こまめに休憩を取って、ストレッチで姿勢の改善を。仕事や家事をしていて、首のこりに気が付くという人も多いはず。ストレス、姿勢の悪さ、その他にも不健康な生活習慣などが、首の痛みが慢性的に現れる原因となります。慢性的ではなくとも、一時的だった自然に治るものも含めれば、10人中7人が経験するという首の痛み。多くは、首周りの筋肉に負担がかかりすぎることが原因です。頸部の自然なカーブはこの負担を軽くする役割を果たすものの、肩や頭に痛みやコリが現れるのも一般的。大抵の場合は深刻なものではないものの、長期間続くと頸椎がすり減って体の機能に影響し始める可能性があり、対策は必要不可欠。このために、ここでは痛みを引き起こす6つの要因とその予防法をご紹介します。

① 筋力不足

座りっぱなしの生活、体に負担がかかる動き、慢性的なストレスなどは、僧帽筋をはじめとした筋肉を弱らせてしまう要因。さらに食事のバランスが悪かったり、急に体に無理をさせたりすると状況は悪くなるばかり。

② 姿勢が悪い

姿勢が悪いまま長時間立っていたり座っていたりすると、痛みを感じるだけでなく最終的に骨や関節に悪影響を及ぼすような深刻な状態に陥ることもあります。例えばパソコンを長時間使う仕事。長い間同じ姿勢でいると筋肉が固くなり、ケガをしやすくなります。また、美容師をはじめとする長時間背中を曲げた状態にいる職業でも似たような症状が現れます。いずれの場合も、20分から30分毎に休憩してストレッチをしたり姿勢を正すのが効果的。

③ 精神面での要因

精神面と体の健康の関係は、何十年か前までは専門家も認知していなかった問題。現在では様々な研究のおかげで、首の痛みの多くの人が精神面の緊張と関係していることがわかってきています。心配事、不安感、ストレス、鬱などが体に負担をかけ、特に顕著なのが肩、首、背中です。

④ 生体物質

もう一つ首の痛みに関係していると考えられているのが、生体物質や神経に影響のある物質に対して体が起こす反応。コーヒー、お酒をたくさん飲む、肉を多く食べるといった習慣が体のpHを変えることで、むくみを起こすなど様々な症状が体に現れます。

⑤ 喫煙

煙草に含まれる有害物質は、体の様々な部分に慢性疾患を引き起こすやっかいもの。タバコの吸い過ぎは椎間板の水分を奪って痛めてしまうため、背中や首の緊張を高める結果に。

⑥ スマートフォンの使いすぎ

スマートフォンをいつも使っている人は、必要な時にだけ使う人と比べると首や背中の痛みにより苦しむ傾向が。携帯のスクリーンを見るために頭を下げると、首の筋肉に負担がかかって緊張が蓄積されていきます。

首の痛みの予防

ここで紹介した痛みの原因をできる限り避けるのと同時に、痛みを予防するためにできることも様々あります。例えば・・・ 少なくとも一日一回ストレッチする・背中、肩、首、頭をターゲットにしたエクササイズを行う・固めのマットレスに低めの枕で寝る・長時間立っているときは背筋をまっすぐ保つよう意識する・重たいものを持ち上げるときは十分注意し、できたら他の人の助けを借りるようにする・うつ伏せで寝るのを避け、横向きで寝るようにする・寒い時には着込んでしっかり防寒する・筋肉や関節の健康を保つため、カリウム、マグネシウム、カルシウムなど必須ミネラルが豊富な食事を心がける。

痛みの原因が分かったところで、今度は日常生活をスムーズにするためにも、より健康的な生活習慣を心がけてみてください◎