

お悩みの症状 : 産後の骨盤のゆがみ

一人目出産時には骨盤矯正のことなど知らずに産後も過ごしており、身体がボロボロでしたが、今回二人目出産後は全く身体が辛くなく、矯正していただいて良かったと思います。
娘の抱っこも公園で一緒に遊ぶことも負担なくできるように感じます。施術していただいた後の身体の軽さ、腰や背中、肩の痛みがなくなるのに毎回ビックリしていました。子供を連れての通院でしたが抱っこしていただいたり、毎回安心して通うことができました。ありがとうございました。
出産した友人にすすめたいと思っています。

お名前 : M・M 様 34歳 パート

編集後記



ようやく先月に新型コロナワクチンの接種を受けることができました。その人それぞれで副反応の出方はほんとさまざまなようですね。ただワクチンを接種しても感染している方は数多くいらっしゃるの、やはり感染対策はしっかりしておく必要がありますね。早く治療薬ができればいいなあと思います。



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>

つかさ通信

VOL. 156

気持ちのいい秋風が吹き渡る頃となりました。

暑い夏も終わり、心地の良い季節となりました。衣替えの時期となり、ジャケットに袖を通した学生を見かけると秋だなと感じます。

マスク生活も少しは楽に感じる今日この頃です。

秋と言えば・・・食欲・スポーツ・読書・芸術など色々なことを楽しめます。このコロナ禍でも出来そうなことがあります。

私は最近読書の秋[◎] 中学生の娘から角川文庫を借りて読んでいます。

毎日少しずつしか読めませんが、本はやっぱ楽しいですね。

場所や時間も選ばないし、ひとりで楽しめます。我が家のふたり娘たちは本が大好きで、丸一日でも読んでいられそうな雰囲気です。

あとは芋栗かぼちゃ♥ 大好物の季節です。

食べ過ぎに気を付けます・・・♪



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 毎週日曜日と**30日(土)**がお休みとなります。

☆ 11月のお休み … 毎週日曜日と**3日(水)文化の日**、

23日(火)勤労感謝の日です。

ワクチン接種お済みの方も、引き続きマスク着用・手指の消毒・検温にご協力お願い致します。 疑わしい症状のあるときは、一旦様子を見ていただき、再度予約をお取り下さい。よろしくお願い致します。

今月のツボ << 二日酔い >>

最も効果的な、肝機能を高めるツボ。

足にある太衝は、飲み過ぎて低下した肝機能を高めてくれる。足の甲、親指と人差し指の付け根から、それぞれ足首へと向かう骨と骨の間に指を滑らせると、間隔が狭まったあたり。押すと痛いところが目安。築竇のツボもあわせて押すと、もっと効果的。不快感の軽減を実感できるはず。



からだにいいレシピ

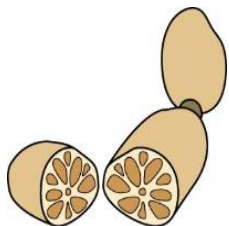
「豚バラと秋野菜の中華蒸し」

<材料> 2人分

豚バラ薄切り肉 200g れんこん 200g さつまいも 小1本(150g)
オイスターソース、酒 各大さじ1 1/2 はちみつ 大さじ1
片栗粉、みそ 各小さじ1

<作り方>

- ① れんこん、さつまいもはともに皮付きのまま5mmの厚さの輪切り(大きければ半月切り)にし、れんこんはさっと水にさらし、水けを拭く。
豚バラ薄切り肉は6cm幅に切って、ボウルに入れる。
オイスターソース、酒各大さじ1 1/2、はちみつ大さじ1/2、片栗粉、みそ各小さじ1を加え、もみ込む。
- ② フライパンに①を交互に少し重ねながら並べ入れる。肉の残ったたれに水大さじ1を加えて混ぜ、回しかける。
フタをして弱めの中火にかけ、約12分蒸し煮にする。
火を止め、そのまま5分おく。



れんこんの栄養素のPoint!!

れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているので、茹でても壊れにくいのが特徴。メラニン色素の沈着を働きがあり、美肌効果も期待できます。胃腸のトラブルに効果があるとされるポリフェノールの一種であるタンニンを含みます。

つかさ'S タッチヒーリング

#156 鍼灸の消化系に対する調節作用

① 胃腸機能に対する影響

お腹の気を調節している時に、かなりの確率で「グ〜」という大きな腸鳴音が聞こえます。これは典型的な体性-自律神経反射と言われるもので、お腹のツボに気を通すと副交感神経の活動が反射的に高まり、胃腸の蠕動と分泌が活発になるのです。胃もたれ、消化不良、便秘、胃下垂などの施術にこの反射を活用しています。逆に胃酸過多症、胃けいれん、逆流性食道炎、下痢などの症状には、交感神経の活動を高めて胃腸の過度運動と過剰分泌を抑制する効果を得るための施術を行います。胃腸に関係するツボは背部の背骨の両側にずらりとあるので、これらのツボを症状に合わせて選んで鍼をします。

② 肝・胆・膵臓に対する影響

食事から摂取した脂肪は、胆汁の成分である胆汁酸によって小さな脂肪滴になります。胆汁は肝臓で生成されますが、食事をしていないときは胆のう内に濃縮され、食事をすると胆のうから排出されます。胆汁が胆のうから排出されるのには消化管ホルモンが影響されますが、自律神経の活動によっても調節されます。胆汁の排出は副交感神経によって促進され、交感神経によって抑制されます。膵臓の働きは、1つはホルモンを放出して血糖値をコントロールすることで、もう1つは消化液(膵液)を分泌して炭水化物、タンパク質、脂質を消化させることです。膵液の分泌は副交感神経によって促進され、交感神経によって抑制されます。胆汁や膵液の分泌は、多すぎても少なすぎてもダメなので、自律神経の交感神経と副交感神経の両方の絶妙なバランスによって分泌量が調節されていますが、両方のどちらかの神経の働きが悪くなると不調に陥ります。鍼灸ではその自律神経のバランスを調節して消化系の働きを改善していきます。難しい症状もありますが、少しでも良い状態へ回復できるよう施術させていただきます。