



診療時間 変更のお知らせ

来月、4月1日より 多摩整骨院は、以下の診療時間となります(変更部分に下線あり)

	月 ・ 火 ・ 水 ・ 木 ・ 金	土
午前	<u>9：30</u> ～ <u>13：30</u> (最終受付 12：30)	9：00)
午後	<u>16：00</u> ～ <u>21：00</u> (最終受付 20：00)	<u>17：00</u> (最終受付 16：00)

※ 日曜日休診 / 祝日 9：00～13：30 (最終受付 12：30)

● 対象となる院 ● 多摩整骨院 高倉本院・J R日野院・京王八王子院・高幡不動院・みなみ野院

ご相談、ご質問は各院のスタッフまでお声かけください

【多摩整骨院 総院長 九原 慎介】

幸福の前ぶれ？不幸の予兆？ ラッキージンクス&アンラッキージンクス

今月のジンクス 「花にまつわるジンクス」

春は花の季節ですね。花にまつわるジンクスといえば、花びらを1枚ずつ外しながら「好き、嫌い、好き…」と数える恋占いが有名です。ほかに、「バラの花を部屋に飾ると良いことがある」というジンクスは、愛の女神のギリシャ神話が由来しているとか。また、「満開の桜の木の下で好きな人と愛を誓うと、ずっと幸せに過ごせる」というジンクスもあります。これはとても日本らしいですね。海外に目を向けてみると、フランスでは5月1日の“スズラン祭り”で「スズランを贈る、もしくは贈られると幸せが訪れる」と言われています。

一方でアンラッキーなジンクスもあり、「竹の花が咲くと不吉な事が起こる」とか、“49”から“死”を連想させるために「シクラメンを持ってお見舞いに行っはいけない」とか、「花を枯らす家は栄えない」「神社の木を切り倒すと良くない」といったものもあるそうです。皆さんはいくつご存じでしたか？

日本や世界には、さまざまなジンクス・迷信・言い伝えがあります。ただし、ジンクスはあくまでもジンクス！ アンラッキーなジンクスが起きても科学的な根拠はありませんのでご安心ください。



たまこつ通信

～今月のトピックス～

＊鍼治療で花粉に負けない体づくり

＊早め知って、早めに対策 自律神経症状

高幡不動院 内 童夢

3月1日発行

＜発行所＞多摩整骨院 高倉本院 八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 🌐 www.tamakotu.com

鍼治療で花粉に負けない体づくり

長めの冬を越え、花粉が猛威を振るう3月。年間を通してお悩みの方も多く見られますが、最も多いのは「そろそろツライ時期が始まりそう」という方。花粉症の患者数は、飛散量と比例して年々増加傾向です。対処法で有効なのは、ドラッグストアや病院の薬…だけではありません！**鍼治療も、花粉症にとても有効**です。今回は、花粉症の鍼治療についてご紹介致します。



花粉症の鍼治療は、体にあるツボを刺激して**活性化、免疫力を上げる**仕組みです。そもそも、花粉症とは「**花粉が体に入ることへの拒絶反応**」。そのため、くしゃみや鼻水、涙など体の外へ出そうとする反応が多く現れます。

しかし、免疫力を上げれば「**花粉が入っても平気な体**」になります。これが花粉に対する鍼治療の特徴です。

花粉の反応は顔に出やすいので、**刺激するツボも主に顔**。鼻や目のまわりに行ないます。**鼻づまりに効くツボもあるので、治療後すぐに鼻の通りの良さが実感できます！**



すでに症状が始まっている方は、**頻繁に鼻をかんだり、目の違和感から顔の筋肉がこわばっている**ため、少し刺激を

感じる場合があります。**ツラくなる前から治療を始める**と、より無刺激で受けられるでしょう。

特にオススメしたいのは、
・**花粉症の薬を飲めない方**
・**薬の量を減らしたい方**
・**薬だけでは症状が抑えきれない方**



他の薬との兼ね合いや、妊娠・授乳中で**服薬に制限がある方でも、鍼は影響なく受けられます**。副作用もありません。

また、免疫力を高める効果から「**去年よりも薬を減らせて、日中も眠くならない！」「軽めの薬でも効くようになった！**」という方も多くいます。より反応を抑えるため、マスクやメガネの装用、帰宅時は玄関前で花粉を払うなど、**花粉を体に取り込まない工夫**は続けつつ、良い状態をさらに安定させましょう。

免疫力の向上は花粉だけでなく、**ウイルスや病原菌からも体を守ります**。根本的に体質を改善したい！という方にも鍼治療はオススメです。鍼治療は今回お話しした効果以外にも、**筋肉や関節の痛み・動きの改善、手足のシビレ症状の緩和、自律神経の安定**など、たくさんの治療法があります。一人ひとりに合わせた施術をご提案しますので、体のお悩みはお近くのスタッフまで！



【高幡不動院 内 童夢】

早め知って、早めに対策 自律神経症状

寒い冬から暖かい春に向かう時期。花粉症の他にも、気を付けたいのは**自律神経の乱れ**。鍼や整体で改善はできますが、**乱さないことも大切**です。そこで、自律神経とは何か？をおさらいしてみよう。

24時間、いつでも動いている自律神経は、常に快適な状態であるように体を調整しています。

- 暑いと感じたら、**「汗を出して」**体を冷ます。
- ごはんを食べたら、**「腸を動かして」**消化する。
- 体を動かす時は、**「心拍数を上げて」**筋肉に血液を送る。

一例ですが、このように**ちよつとした体の中のはたらき**にも、自律神経は関わっています。

ですが、**気温の変化が著しい日が続いたら、年度末で忙しい日が続いたら**、それによって、食事や睡眠などの生活リズムが不規則になったら、自律神経は、これらのような外からの刺激(ストレス)に逐一対応しようとして、目まぐるしく頑張ってしまう。

その結果、「**暑くないけど汗を出しておこう！」「いつも腸の動きを活発にしておこう！**」**動いてなくても動悸を出しちゃうおう！**といったはたらきから戻れなくなるのが、自律神経が乱れて調整できなくなった状態、**自律神経症状**です。



問題は、**症状が始っても自覚がしにくいこと**。自分ではストレスに思っていないことが、実は気付かないうちに体の負担になっていた…という場合、いざ不調を感じて治療を始めても、長い年月が必要となります。

そこで、当グループは**原因の早期発見**のため、治療院部門の各院に**自律神経測定器・コンディビュー**を配備致しました。

自律神経の乱れを**測定・グラフ化し、自覚しにくかった「そういえば不調をいち早く見つけることが可能」**です。また、当機では**体の疲労度や総合的な健康度も測定**できますので、季節や生活の変わり目の検査を今後お勧め致します。

最後に、簡単な自律神経のセルフケア・深呼吸について。冒頭の一例のほか、自律神経には、

- 息を吐いたら、体を「**リラックス**」して「休ませる」というはたらきもあります。
- ストレスが続くと知らないうちに呼吸が浅くなってしまい、疲労が溜まってさらなるストレスへ繋がります。
- 大きく吸って、**口をすぼめてゆっくり吐く**。習慣づけることで、自律神経もゆっくり落ち着ける体を目指しましょう！

【高幡不動院 内 童夢】





3分で読める ツボ・マツサージ講座

年度末の疲れを一掃！

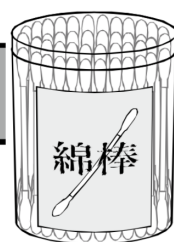
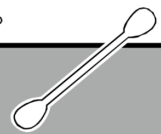
めんぼう “綿棒”でツボ&反射区を刺激



今回は、年度末の疲れを癒してくれるツボや反射区をご紹介します。刺激するときは指でも構いませんが、綿棒を使うと位置を的確にとらえることができ効果が高まります。ぜひ、お風呂上がりなどに行ってみてください。

綿棒の選び方

使用する綿棒は先が丸い一般的な綿棒を使用しましょう。先が尖ったメイク直し用や凹凸加工のある綿棒は避けましょう。



ツボ&反射区を刺激してみよう！

万能のツボ 湧泉

位置

足の指で「グー」をしたとき、足の裏で一番へこんだくぼみにあります。



やり方

1 綿棒の先をツボに当て、綿棒の反対側を手のひらで押して10秒ほど圧をかけます。



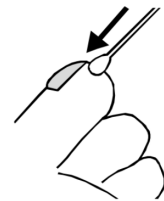
2 次に、手の親指をツボに当て、親指の大きさの範囲を確認してください。そして、綿棒を短めに持ったら、綿棒の先端で親指の大きさにあたる範囲をふち取った後、上から下へとかきだすように刺激します。最後は再び親指の大きさでふち取ってください。反対側の足のツボも同様に刺激しましょう。



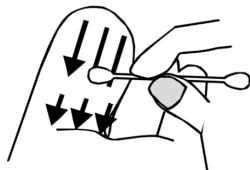
“肩こり”や“目の疲れ”に有効な反射区

やり方

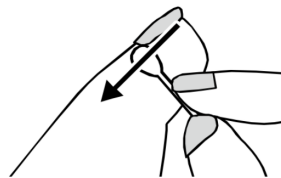
1 足の指先の中央に綿棒を当て、かかとに向かって刺激します。



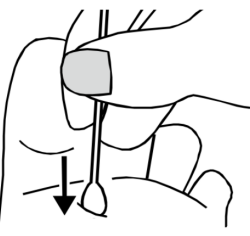
2 足の指の腹を、上から下へこするように刺激します。



3 綿棒を寝かせて、足の指の側面を上から下へこするように刺激します。



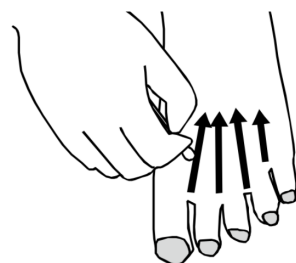
4 足の指の付け根にあるシワの際に綿棒を当て、かかとに向かって刺激します。左右すべての足の指を同様に刺激してください。



“脚のむくみ”を解消する反射区

やり方

足の指と指の間に綿棒を当て、骨と骨を分けるようになぞりながら刺激してください。反対側の足も同様に刺激しましょう。



めんえきりょく



“免疫力アップ”の健康レシピ



ピーナッツとツナの人参シリシリ



ワンポイント

人参はβ-カロテンが豊富で抗酸化力の高い野菜です。脂溶性ビタミンなので油と一緒に摂取することで吸収率が高まり、感染症の予防に効果を発揮します。また、ナッツ類に含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を抑える効果が期待できます。特にピーナッツには赤い薄皮の部分にポリフェノールが含まれ、免疫力を高める作用があります。

材料 (2人分)

人参……1本 (110g) ツナオイル缶……1缶 (70g)
ピーナッツ……20g ごま油……大さじ1/2
卵……1個 めんつゆ (3倍濃厚)……大さじ1と1/2
砂糖……小さじ1/2
かつお節……1g



作り方

- 1 人参は皮をむき、5cmの長さに細く千切りにします。
- 2 ピーナッツはお好みの大きさに砕きます。
- 3 フライパンにごま油をひいて火にかけ、油が温まったから人参を入れてしんなりするまで2分程度炒めます。
- 4 ツナオイル缶・ピーナッツ・割りほぐした卵・めんつゆ・砂糖・かつお節を加え、さらに1分程度炒めます。



栄養価 (1人分)

エネルギー253.3kcal/ビタミンE2.5mg
カルシウム36.3mg/ビタミンC2.2mg



おいしく
「いただきます」



あの“ごちそう”のはじまりは？

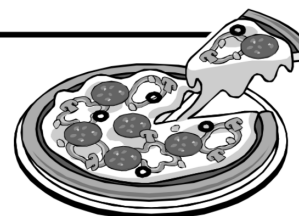


今月のテーマ「“ピザ”のはじまり」

お店ではもちろん、デリバリーでも気軽に食べられるピザ。とろ〜りと溶けたチーズがのったピザは、大人も子どもも大好きですね。そんなピザのはじまりは、どのようなものだったのでしょうか。

ピザのルーツは古代エジプト

ピザと言えばイタリアのイメージがありますが、意外にもルーツは古代エジプトだと言われています。古代エジプトには小麦粉を水で溶いたものを発酵させて焼く、パンのような調理法があったそうです。それは丸いかたちにした生地を石窯に貼り付けて焼くという、現代のピザにつながるようなものでした。



発展させたのがイタリア

16世紀に入り、イタリアで現在のピザに近い調理法が生み出されます。当時はまだチーズはのっておらず、平たいパンのフォカッチャに近いものだったようです。その後、16世紀後半から17世紀になるとイタリアでトマト栽培が盛んになり、さらにモッツアレラチーズもナポリ近郊で誕生して、現代のピザのようにトマトとチーズをトッピングする形になっていきます。日本では1944年に神戸のレストランで初めて提供されたという説があり、1970年代になるとファミリーレストランのメニューに加わり、さらに1985年にはデリバリー店が誕生して普及していきました。

