

# ながしま鍼灸整骨院 健康ニュース



2020 | 7.8月号

0745-47-1038



## “新しい生活習慣”の不調も東洋医学で

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、スポーツイベントやお祭りなどが中止になったり、学校の夏休みが短縮されたり、例年とは違って楽しみが少ない夏になってしまいました。

半面、これまで身近になかったテレビ会議が個人の間で浸透し、遠く離れた親戚、友人と顔を見ながら交流ができるなど、新しい技術も出てきました。

新しい生活習慣が浸透すると、新しい体の不調も出てきます。よくわからない不調にこそ東洋医学の出番。私たちは感染症対策をしっかり行って、皆さんの来院をお待ちしています。



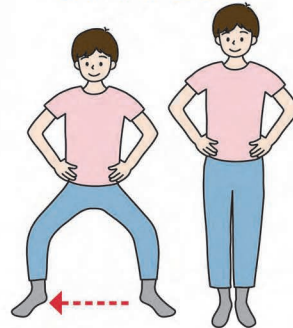
## 1セット3分 サークット運動でバランス能力UP!

自宅で過ごす時間が長くなると、筋力の衰えに加えてバランス能力が低下しやすくなります。ちょっとした段差でもつまずいて転倒する危険も出

てくるので、意識的に体を動かして筋力、バランス力を鍛えましょう。

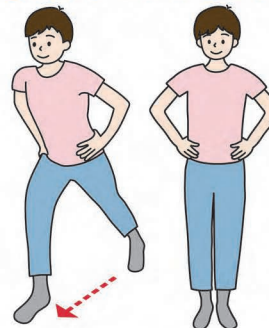
それぞれ左右交互に10回ずつ

### ①サイドランジ



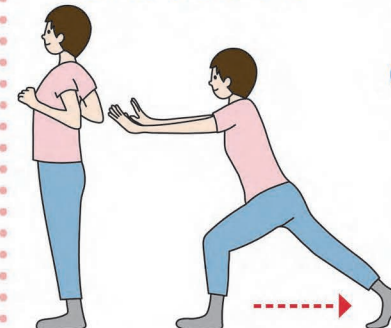
背筋を伸ばし、片方の脚を肩幅よりやや広く開いて腰を落とす。その後に脚を戻して背筋を伸ばす。

### ②斜めフロントランジ

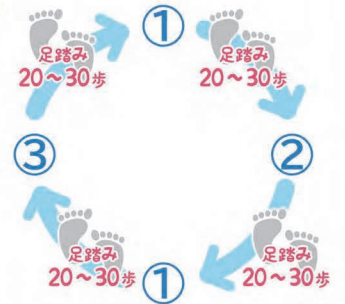


腰を落とし片方の脚を斜め45度に踏み出す。その後、背筋を伸ばして戻す。

### ③バックステップ



背筋を伸ばして立った後、両手を伸ばしバランスをとりながら片脚を後ろに出して戻す。



①→②→①→③を1セットとしてそれぞれの合間に20～30歩程度の足踏みをいれる。足踏み時には息を強く吐くことを意識する。

## 受付時間のご案内

午前 8:00～12:30

午後 15:30～20:30

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 8:00～12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:30～20:30 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | △ |

△…完全予約制  
休診日…日・祝、水曜午後



ながしま鍼灸整骨院  
TEL 0745-47-1038

## 猫背&骨盤矯正

猫背矯正《巻き肩矯正》 ¥3,000

長時間のデスクワークやスマホをさわるが多い方に。

骨盤矯正 ¥2,500

座っている時に無意識に脚を組んでしまう方に。

産後骨盤矯正 ¥2,000

産後の体型を妊娠前の体型に戻したい方に。

## 美顔鍼

SILVERコース ¥3,500

初めての方や、お手軽に始めたい方に。

GOLDコース ¥5,000

リフトアップ、ホウレイ線、シワ改善に。1番人気のコースです。

PLATINAコース ¥7,500

お顔にGOLDコースの美顔鍼+お体の美容に関するツボに鍼灸。

## 院長からのお知らせ

### 療養費改定について

厚生労働省の通知により、6月1日から療養費が改定されました。6月以降は窓口負担額が若干変わっていてもあります。

お支払い後にお渡ししている領収証でご確認ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください



**骨**を“たたいて”**骨**を強く！

**免疫力**も高まる！



長期間の不要不急の外出自粛で、普段より運動不足になっていませんか。もしかすると、骨密度が低くなり骨粗しょう症のリスクが高くなっているかもしれません。

### ☆何もしなければ弱くなる

骨は常に強く新しくするために、壊して作ることをくり返しています。その力ギになるのが「衝撃」。骨は衝撃を受けることで作る量を決めています。ですから衝撃がない生活は骨を弱くします。

### ☆たたくだけで強くなる

骨に「衝撃」を与える生活といってもピンと来ないかもしれませんが、骨を「たたく」ならどうでしょうか。関節部分などの骨をたたくだけなら簡単にできます。衝撃といっても軽くたたくだけで骨は強くなるのです。

### ☆免疫細胞が増えて強い体に

骨を作る「骨芽細胞」は免疫細胞の量をコントロールしているホルモンも分泌されます。骨をたたくことで免疫力もアップでき、骨だけでなく病気への抵抗力も高めることができるのです。

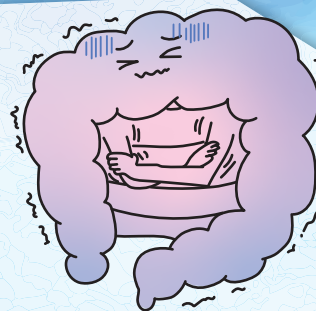
膝や腰など、たたきやすいところをトントンたたくだけ。骨も免疫力も強きましょう！



その不調、冷えのせいかも!?

夏こそ注意！**腸冷え対策**

冷えは、気温や服装、食習慣などによって起こる血行不良が原因です。手先や足先が冷たいと「冷えている」とわかりやすいですが、夏は手足が冷えていなくても気付かないうちに腸が冷えていることも。慢性化すると腸の動きが悪くなり、血管や内臓の働きをコントロールできなくなって免疫力が低下するなど、さまざまな不調を招きます。また、冷やさないことと同時に気を付けたいのが、腸を動かすこと。朝食をとり、ウォーキングなどの軽い運動を毎日行うなど、生活習慣も見直しましょう。



体を温めて、腸を動かすのにおすすめなのが、具沢山のスープや、カレー。特に、カレーに入っているシナモンやジンジャーなどのスパイスは、腸を温めて活性化させます。また、エキストラ・バージン・オリーブオイルを加えると便秘の解消も期待できます。

夏の腸冷え対策は、暑さに対応しながら行うことが大切です。カーディガンなどの羽織りものを持ち歩く、エアコンの風に直接当たらない、冷たい食べ物飲み物の量を控えめにするなど、暑さを我慢せず上手に工夫しましょう。