

1月のゆらうみスタッフニュース



ゆらっこ先生の健康コラム

あけましておめでとうございます！
今年もゆらうみ通信をよろしくお願いたします！
新年初のお題は・・・足！



ゆらうみには、毎日様々な症状をかかえた患者様がいらっしゃいます。一番多いのが【首肩こり・腰痛】です。首肩こり・腰痛は病気ではないので、『治るもの』ではないと思っている方も多く、湿布薬や貼るカイロでごまかしながら過ごしています。大人になれば大なり小なりの疲労感は常にあるのが当たり前で、首肩こり・腰痛もそのひとつ。ごまかしごまかし何とかやり過ごし、ついに限界をむかえた時、マッサージや温泉などで『癒して』もらってまた明日から頑張ろう、という図式のようなもので、とくに年末年始は温泉に入ってマッサージを受けた方、多いのではないのでしょうか。【自分へのご褒美】ですね。わかります。温泉とマッサージ、気持ちいいですね。張りつめていたものが緩んで最高です。

けれどみなさん、首肩こり・腰痛は『癒し』ではなく『治療』でちゃんと治せます。癒し目的のマッサージでは悪循環から抜け出すことはできません。身体の不調には必ず原因と結果があり、滞った血流を再び良い流れにできれば痛みや疲労は必ず取れます。痛みや疲労が取れば、仕事や家事、育児の効率も上がります。おもしろい身体を引きづって嫌々動くのではなく、ささっと明るく元気に動けるようになります。2017年は、やることに追われて重い腰を上げるのではなく、軽やかに先回りして動ける身体になりませんか？心と身体はリンクしています。身体が元気な人は心も健全！何をやるにもまずは健康な心と身体です！というわけで長い前置きでしたが本題に入ります(笑)首肩こり・腰痛をラクにするには、じつは【足】を緩ませることが大事です。なぜかという、二足立位する私たちの身体は、ふくらはぎ・ふと

もも・お尻(抗重力筋群とよばれる)の筋肉で身体を支えているのですが、アスリートではない一般の人は、走ったり跳ねたりすることが少ない上に、小股べたべた歩きなどが原因で足が血行不良となり、足の筋肉が硬くなったまま過ごしています。就寝時、身体を横たわらせても、そのふくらはぎ・ふともも・お尻が硬く緊張したままだと、脳が『まだ立っている』と勘違いし、背骨を支えている背中の筋肉(脊柱起立筋群)も緩まないのです。簡単に申し上げますと、下半身の筋肉が緩まないと、背中の筋肉も緩まないということです。そういった理由から、私たちは全身治療をおすすめていますし、首肩こり・腰痛の方にも足の施術をしています。また、脊柱起立筋群が緊張したままだということは、交感神経もスイッチオンのままなので、不眠の原因にもなります。逆を言えば、不眠症の方は足を緩ませ、背中の筋肉の緊張を取れば眠れるようになるということです。眠れない、背中がこわばって不快、首肩こりがあってイライラする、腰が重い、そんな症状がある方は、まず足のマッサージを自分でしてみてください。揉む、叩く、滑らせる、なんでも有効です。自分でやるのが面倒な方はぜひ、ゆらうみにお越しください。しつこいようですが、ゆらうみの治療法PCTSは、血流促進のための治療法です。全身の血流が良くなれば自ら良くなる力を発揮できると思います。さらにPCTSは、全身の力を抜く訓練にもなります。無駄な力を抜くことが出来るようになれば、必ずコリや痛みの悪循環から抜け出せますので、定期的に施術を受けることをおすすめします！今年もみなさんの健康をスタッフ一同全力で応援します！

山崎 大介

福岡に帰省した時に天ぷらひらおという庶民のお店に行きました。40分ほど並びました。天ぷらも美味しいのですが、その付け合せのイカの塩辛が絶品でした。お土産は販売中止になっていたのが残念でした。今年は、本厄の41歳です。健康第一で生活していきたいと思っています。



松島 慎平

新年あけましておめでとうございます！昨年のダイエット地獄から解放されて食生活を元に戻します！毎年年初は飲み過ぎ食べ過ぎで太るのですが、昨年のダイエットのおかげでまだ3キロしか太っていません！笑 毎年田舎からお餅をいただくのですが、今年は手違いでいつもの3倍くらいの量が... 毎日お餅パワーで頑張ってます！なにかと敵にされがちな炭水化物...摂取しないと僕は元気が出ません！笑 しかしせっかく少し痩せたので元に戻らないように少しずつセーブしていくのが今年の目標です(´・ω・`)



山崎 優子

明けましておめでとうございます！皆さんは今年の目標をもう立てましたか？私は去年3キロ太ったので、夏までに3キロ痩せるのが上半期の目標です。健康的に減量できるよう頑張ります！今回の年末年始は福岡へ帰りました。写真左上は6つ離れた妹と70の母です。3歳の息子はこの冬ボーリングデビューしまして、それからすっかりボーリングにはまっています。右下は東京にいる実の弟家族との新年会です。子供がたくさんで賑やかでした！



森下 晴央

お正月は妻の実家がある静岡に行ってきました。右上の写真は島田市にあるジャンボ干支を見にいった時の写真です！その年の干支を裏で作ります。けっこう大きくて迫力がありました。実家には妻の甥っ子、姪っ子が9人いるのでとてもにぎやかです！3ヶ月になるうちの子もみんなに遊んでもらって楽しそうでした！

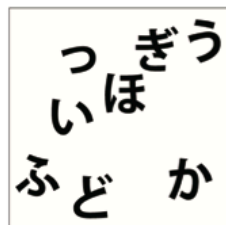


◎ 頭の体操

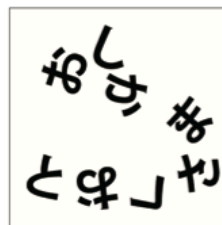
2つの県名が画面の中にあります。2つの県名を答えなさい。



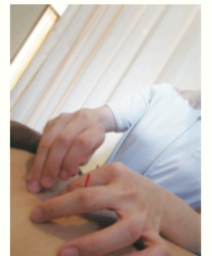
問題1



問題2



頭の体操 答え→ 問題1 北海道、岐阜 問題2 大阪、徳島



旬の食材レシピ

和風ラタトゥイユ



1月の旬の食材10選

ピックアップ

れんこん

◆ ブロッコリー

◆ きょうな

◆ いよかん

◆ せり

◆ わかさぎ

◆ セロリ

◆ たら

◆ なのはな

◆ あまえび

材料 (4人前)

- ◆ なす: 2個
- ◆ れんこん: 1節
- ◆ ピーマン: 4個
- ◆ 玉ねぎ: 1個
- ◆ ホールトマト: 1/2缶
- ◆ 水: 1/2カップ
- ◆ ほんだし: 小さじ1強
- ◆ 塩: 少々
- ◆ こしょう: 少々
- ◆ サラダ油: 大さじ1

作り方

- 1 なすはタテ半分に切って2cm幅に切り、れんこんは1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。ピーマン・玉ねぎは2cm角に切る。トマト水煮は粗く刻む。
- 2 鍋に油を熱し、①の玉ねぎをサッと炒め、弱火にしてフタをして5分蒸し煮にする。①のなす・れんこん・ピーマンを加えてサッと炒める。
- 3 ①のトマト水煮、水・「ほんだし」を加えて野菜がやわらかくなるまで15分ほど煮て、塩・こしょうで味を調える。

ピックアップ

薬膳としても活躍する! レンコンの意外な力

レンコンは、ハスの花の地下茎が肥大したものです。油との相性が良く、天ぷらやきんぴらなどになると、レンコンの持つ特徴を生かすことができます。

レンコンの主成分はデンプンで、食物繊維を多く含みます。また、レモンと同等のビタミンCも含まれています。他にムチンやタンニンなどの特殊成分を持つのも特徴です。ハスには優れた薬効があり、レンコンは根茎、葉、果実、花

弁など、全てを薬用に利用することができます。風邪の特効薬として、レンコンのしぼり汁にハチミツとお湯を注いだものを飲むと良いと言われています。せきやたんてい辛い時には、これに生姜を少々足して飲むと効果的です。風邪を引いてしまった時のために、レンコンは冬の時期は常備しておくとも良いかもしれませんね。

17 1 月号



ゆらうみ通信



店舗情報

ゆらうみ鍼灸接骨院

発行者…… 山崎 大介

住所…… 東京都文京区千駄木3-39-1

営業時間… 午前10:00~12:30
午後15:00~20:00

休診日…… 火曜日・祝祭日

電話…… 03-5685-6877

どうぞお気軽に
お電話ください!

明けましておめでとうございます。院長の山崎です!

2017年最初のお便りです。皆さま、本年もよろしくお願いいたします。

初詣に行かれる方は多いと思いますが、そして、おみくじを引くのはちょっとした楽しみです。おみくじの順番には諸説ありますが、一般的に、良い方から順に、大吉・中吉・小吉・吉・末吉・凶・大凶となっています。引いたおみくじは、いったん持ち帰り、教訓を戒める気持ちで持ち歩いて、後になって神様や仏様へのお礼を込めて結びつけるのが本来のルールなのだそうです。悪い結果のおみくじの場合は、木の枝に結んで木々の生命力にあやかり、願いがかなうようにという祈りを込めるというのも良いそうです。しかしおみくじは、結果よりも書かれている内容を重視するべきだそうです! おみくじの結果がどうであれ、本年が皆さまにとってより良い一年となりますように願っています☆

今月のともすけ (3歳2ヶ月)

クリスマスケーキを作りました。年末年始は、福岡に帰省して同じ年のいとこ毎日仲良く、時にケンカをして遊びました。空港でお別れの時には二人で抱擁をしてサヨナラしました。



1月・2月のお休み

毎週火曜日

1月9日(月)成人の日

2月11日(土)建国記念日