

かぶらぎ整骨院ニュースレター 第10号 H29年6月

梅雨に入りましたが、雨の少ない日が続いています。

5月に暑い日が多かったせいか、今年のゴーヤは立派にグングン育っています。収穫も楽しみです。

前回のニュースレターでもお伝えしましたが、6月より診療時間を一部変更させていただいております。休診日だった木曜日を診療日とし、水曜日・土曜日の診療時間を13時までとさせていただきます。

	月	火	水	木	金	土
8:00~ 12:00	○	○	13時 まで	○	○	13時 まで
14:30~ 19:30	○	○	休	○	○	休

これにより、ご予約いただける曜日が増えますので、より通院しやすい治療計画の提案が可能となりました。



*水分補給を行いましょ

朝晩は涼しい日が続いておりますが、日中は暑くなる日が多くなりました。この時期、『足がつりやすくなった』というご相談を受ける事が多くなります。足がつって目が覚める方も多いようです。

体内の水分が足りなくなると筋肉の疲労物質が排除されず、それが原因で足がつりやすくなります。ぜひ就寝前にも、水分補給を行うようにしましょう。

水分補給の際には、麦茶やお水を飲むようにするのが効果的です。緑茶やウーロン茶、コーヒーなどは利尿作用のあるカフェインが入っているので、尿として水分が出ていってしまいます。また、スポーツドリンクは糖分が多すぎるため、安静時の水分補給には適しません。

*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ

●夏バテ予防！ゴーヤとナスの揚げ浸し

材料（2人分）・ゴーヤ 1/2本・ナス 2本

・白だし希釈して 200~300ml・揚げ油

・大根おろし 適量・細ねぎ 適量・お好みでミョウガや生姜

- ① ゴーヤは半分に切り、スプーンで種とワタを取り出す。1cm前後の幅でスライスする。（太めがおすすめです。）
- ② ナスは半分に切り、皮に斜めに切り込みを8mm幅くらいに入れる。
- ③ 多めの油を火にかけ、ナスとゴーヤを素揚げする。
- ④ 揚げている間に、白だしを希釈し200~300mlくらいにする。（浸す容器の大きさで加減）味が薄い場合、醤油を入れても良い。
- ⑤ 大きめのタッパーなどに薄めた白だしを入れ、揚げたナスとゴーヤを熱いうちに入れていく。
- ⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 良く冷えたらお皿に盛り付け、大根おろし、ネギを乗せる。お好みの薬味を乗せても美味しいです。（味が薄いと感ずるときは、白だしを少量加えてください。）

※油を使うので、ヤケドには十分ご注意ください。

ゴーヤに含まれるビタミンは数ある野菜の中で唯一、熱に強い特徴を持っています。しかも豊富に含まれているため、食欲増進や消化促進、疲労回復に効果的なだけでなく、風邪予防や美肌効果もあるそうです。

今回は、今年初収穫したゴーヤで作りました。



かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鎗木仲田町 9-11

TEL: 043-420-8880

かぶらぎ整骨院 検索

自律神経の働きについて

自律神経は胃腸の働きや血圧・体温の調整、心拍数や睡眠周期など、普段意識していない体の働きを調節する、重要な役割を担っています。

自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があり、互いにバランスをとって働いています。このバランスが崩れると、体温の低下や血圧の不安定、便秘や下痢、不眠などの体の不調に繋がります。

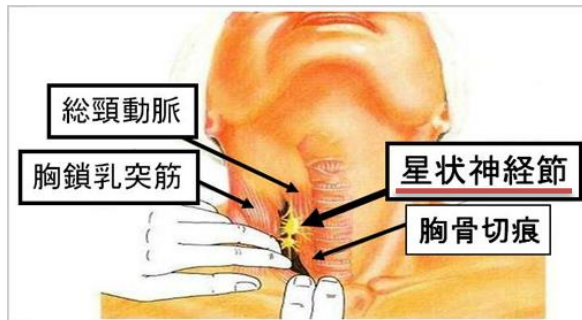
	交感神経優位	副交感神経優位
心臓	拍動が小さく早くなる	拍動が大きく遅くなる
血圧	上昇	下降
筋肉・血管	緊張（収縮）	弛緩
呼吸	浅く速くなる	深く遅くなる
胃腸の働き	動きが抑制される	動きが促進される

現代人は長時間の労働や休養不足などで、交感神経が過度に働きすぎている状態になっていると言えます。それにより、無意識に筋肉に力が入りすぎてしまい、末梢の血管が収縮する事で血流が悪くなり、体温の低下や頭痛・耳鳴りなどが引き起こされます。体温が低くなると免疫力の低下や、痛みに対し敏感になるなどの他、体の不調に対する回復力も落ちてしまいます。

交感神経の集まり「星状神経節」

体を走る交感神経の中でも、特に首には重要な交感神経のかたまり、「星状神経節」が存在します。

星状神経節には、主に上半身に分布している交感神経が集まっており、いわば“神経のツボ”のような所と言えます。



星状神経節ブロック注射

麻酔科の医師がペインクリニックなどにおいて、最も頻繁に行う神経ブロック治療のひとつが、この星状神経節への麻酔剤注射です。

これにより交感神経の働きを抑制し、血流改善による様々な体調回復が期待されますが、直接首に注射を行う事による危険性もあります。

代表的なものとして、全身のけいれん・呼吸障害・薬物アレルギー・注射に対する恐怖感などです。また、注射後は病院で30分ほど安静にしなければならない等、時間的拘束も発生します。

レーザー光自律神経治療（星状神経節へのレーザー光照射）

ブロック注射に対し、安全で負担の無い方法として半導体レーザーの光を星状神経節に照射する治療法があります。皮膚の上から光を当てるため、痛みも無く短時間（5分）で安全に治療が行えます。

治療効果も神経ブロック注射に遜色のない効果が得られ、ペインクリニックにおいてもブロック注射ではなく、レーザー照射治療を選択する麻酔医が少なくありません。

当院でも整体治療を行う前に、このレーザー光自律神経治療を行います。それにより筋肉の過緊張がやわらぎ、体温が上昇し、自己治癒力が高まります。この状態で筋肉や骨格への矯正を行う事で、相乗的に治療効果を高める事ができるのです。

低刺激・短時間で、効果的に体調を整える事の出来る優れた治療法なので、お子様からご年配の方まで、安心して受けていただけます。

今回のこちらの治療法に対するご質問以外にも、お体の不調でお悩みの際は、是非当院までお気軽にお問合せください。

かぶらぎ整骨院 ☎043-420-8880

