

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

第 12 号 6 月 1 日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

梅雨の季節こそ爽快に

こんにちは すまいるの黒川です。今年の梅雨入りは例年より早かったようですね。梅雨の中休みを更新していますが、雨がほしい気持ちです。我が家も紫陽花の花がきれいに咲き始めました。

紫陽花は雨が似合う花です。雨がほしい!と 紫陽花の気持ちもたっぴりの雨を望んでいることでしょう!

梅雨といえばカビを連想しますが、梅雨こそ気分良く過ごしたいものです。そのためにも足元、靴や靴下にも気を付けましょう。

1 日履いた靴は翌日は休ませるとか、靴下を明るい色に変えるとか、身近な所から出来ることをしてみませんか?

お口の中を清潔に保つことは、歯ブラシだけでなく気分を変えて、おしゃれに口臭スプレーの使用を始めては如何でしょう?なんだかジツチな気分を味わえると思いますが…



最近面白い本に出会いました。参考になることが沢山ありましたのでちょっとご紹介します。作者の「近藤 誠」氏は現役のお医者様。医者立場から書いてあることが新鮮でした。47 の心得を一言でいえば、現在の医療に慎重になりましょう! 自分自身の自然治癒力を信じて、食事を大事にしましょう! ということでした。

私たちカイロプラクターは、薬や注射、レントゲンなど一切使用せず、ハンドだけで施術をさせていただいています。安心と安全をお届けしていますので、心強く感じました。カイロの施術を継続的に受けている方の多くが、「朝の目覚めが楽になった!」「病気をしなくなった!」と言って下さいます。皆さんの自然治癒力が回復・修正されていると喜んで下さい。

何故なら、自然治癒力は年齢と共にだんだん弱くなる訳ですから。次のような内容を分かりやすく書いてあります、ご紹介します。

トマトと一緒に

体においしい 食べ合わせ

栄養素は食べ合わせによって吸収されやすくなります。ちょっと意識してみませんか?

- *肌荒れ解消に
トマト+鶏肉
トマト+牛肉
- *血液をサラサラに
トマト+玉ねぎ
- *貧血予防に
トマト+はまぐり
- *ストレス緩和、免疫力増強に
トマト+飛び魚(あご)
トマト+たら

トマトは、血行を促進し、トマトゼリーは、腸に食べやすくしています。

- ① どんな時に病院に行くべきか
- ② 患者よ、病気と闘うな
- ③ 検診・治療の真っ赤なウソ
- ④ 100歳まで元気に生きる「食」の心得
- ⑤ 100歳まで元気に生きる「暮らし」の心得
- ⑥ 死が怖くなくなる老い方

興味のある方は読んでみませんか?

皆様に爽やかな風が吹きますように祈っています

医者に 殺されない 47の心得
医療と薬を遠ざけて、元気に、長生きする方法
近藤 誠



薄着の季節になりました。そろそろ半袖が良くなりました。今月は“ツボ”を利用してスッキリしてみましょ！

ウエストをスッキリさせる

「ウエスト回りをほっそりさせたい!」というのは世の女性の願望とか？
下着メーカーのトリンプが行ったアンケート調査によれば、「自分の体形で気になる場所はどこですか？」という問いに対して、ほぼ半数の女性が「ウエストが気になる」と答えたそうです。
女性は便秘に悩む人も多く、「ポッコリ出た下腹部がどうも気になる…」「ウエストのくびれがもう少しほしい…」などお腹周りを気にされる方も多いようです。
そこで今月はそういったお悩みを少しでも解消してもらうために“ウエスト”をスッキリさせるために効果的なツボをご紹介します。



手の効果的なツボとゾーン

胃・脾・大腸区

食欲をコントロールするゾーン。人差し指の下から生命線にぞったライン上にあり、上からつねるようにつまんで刺激する。やさしく刺激すると、反対に食欲が出てまいりますので、やや強めにつねりましょう。



刺激法



胃・脾・大腸区への刺激は、便秘を解消したり、きれいな肌を保つ効果もあります。親指と人差し指でつねるようにつまんで刺激しましょう。

足の効果的なツボとゾーン

胃ゾーン

親指の付け根のふくらみの下部範囲。胃の働きが活性化すると体の代謝が高まり、体にたまっていた老廃物や余分な水分が排出されます。左右 1~2分間ずつ、強めにじっくりと押しもみましょ。



ぜひ!“ウエスト運動”と組み合わせ、今回の“ツボ”を押しもみされてみて下さい。



腰は体の要です

と、いつも申し上げていますが簡単な腰痛体操をお知らせします。
時間がある時、毎日でもしてください。痛みがある時は無理しないこと。ご自分の身体の声に耳を澄ましてください。

なんでも玉手箱(健康編)

腰痛

腰痛を予防する簡単な体操をご紹介します。腰と脚を結ぶ大腰筋と、骨盤の安定に必要な腸骨筋を鍛えます。あお向けに寝て、足をかるく開きます。足踏みをするイメージで片足を下に伸ばし、もう片方を腰のほうに引き上げます。骨盤を動かすように、ゆっくりと左右20回ずつくりかえします。

※腰に痛みがある場合はお控えください。



脚には力を入れないで左右交互に繰り返す。

ひざは伸ばしたままでおこないます。

