

歪んでいるから

辛いのです。☹

健康の基本は骨格と筋肉のバランスが整っていることです。このバランスを崩してしまうと、病気や不調の原因となる体の歪みやねじれが生じてきます。

「無痛整体」は、生理学・解剖学の理論に基づく施術であり、体の歪みを調整することにより、体の自然治癒力を高めるものです。

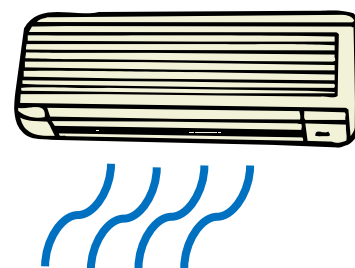
目次

冷房病とは？

古武道日記

院長の一言集・8月

short / short



■冷房病（れいぼうびょう）とは？■

冷房が強く効いた場所に長い時間いた後、外の気温に触れることを繰り返した時に起こる、自律神経の機能不良の通称で、正式な病名ではありません。

冷房病は、自律神経の働きが不安定な乳幼児や老人、薄着で冷房の効いたオフィスにいることが多い働く女性に多く見られます。

今月のおやすみは……

1日(木)・4日(日)・8日(木)

15日(木)・19日(月)・22日(木)

29日(木)

だニャ🐾



<冷房病になる要因>

体温調節を司る人間の自律神経は、5℃以上の急激な気温の変化に対処出来ない為、それ以上温度の違う場所の行き来を繰り返すと、体温を下げる交感神経と体温を上げる副交感神経のバランスに異常が出て、自律神経失調症の症状が出るようになります。

会社の上司が、「今日は暑いから冷房をガンガン入れよう」とか言って、暑いからと冷房の設定を下げます。スーツ姿の男性上司はそれで丁度良いかもしれませんが、女性は堪ったもんでありません。特に足を露出するスカートは、床面近くにたまる

冷気の影響を受けやすく、冷房病になりやすいと言われていています。

また、冷房の当たり過ぎだけが、冷房病を招くわけではありません。

暑い夏。寝苦しい夜が増え、ただでさえ寝不足になる人が増えます。食欲も落ちるでしょう。でも、夏は楽しいイベントがたくさんあります。つい夜更かし。ビールをたくさん飲む。そして休日に寝貯めして……。こういう不規則な生活は、自律神経に大きな負担をかけ、冷房病以外の自律神経失調症も引き起こしやすくなります。

<冷房病の主な症状>

身体の冷え、むくみ、疲労感。肩こり、頭痛、神経痛、腰痛、腹痛、食欲不振、便秘、下痢、不眠、鼻炎、月経不順、等。

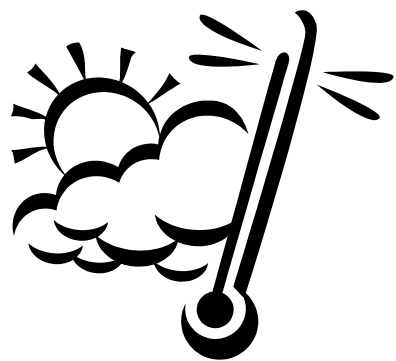
今年の夏は節電で身体の冷やし過ぎは無いかもしれませんが9月・10月にかけて夏の疲れから体調を崩す方が多くおられます。無痛整体から考えていくと、身体の歪みがなお一層体調を崩す原因にもなっていると思います。

身体の歪みも整えて早く体調を元に戻すことをお勧めします。

<冷房病対策>

①冷房を使用する場合は、
外気温との差が5℃以内になるように。

冷房の温度を 28℃ぐらいに設定するのがベストです。

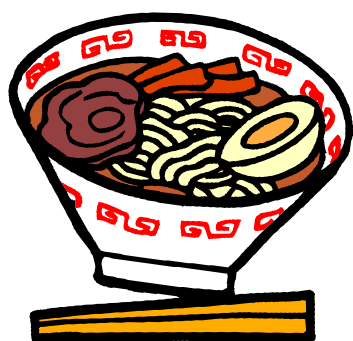


③軽く汗をかく程度の運動をする。

汗をかくのは、体温調節機能を正常に保つ効果があります。ウォーキング等を毎日続けるのは良いです。

⑤身体を温める食事をする。

冷たい食べ物や飲み物は、胃を冷やし、消化力が衰えます。同時に体力も落ち、自律神経が乱れやすくなります。温かい食事で、身体を内側から温めてください。



②冷房の風が
直接肌に当たらないようする。

ストールやカーディガンなどを持ち歩いたり、職場には膝掛けを用意するなど、身体を冷房に直接当てないようにすることが大切です。

④湯船で身体をしっかりと温める。

「夏で暑いから」とシャワーだけで済ませるのは良くありません。湯船にしっかりとつかり、身体を温めてください。ぬるめのお湯でゆっくりと半身浴や、足湯も効果があります。

⑥タイマー設定で眠る。

眠る時、冷房を付けたままで眠るのは、身体にも地球にもよくありません。眠るときは、設定気温を 28℃ぐらいにして、2時間を目安にタイマーを付けましょう。

扇風機を身体に直接当たらないように回し、冷気を拡散させると、暑く感じることなく眠ることが出来ます。

古武道日記

稽古の時の掛け声で「エイ」という声を出しますがこの言葉にもちゃんと意味があるのです。

エ＝母音 イ＝母音 の場合は力が抜ける。エ音・イ音は体にいいし、自分も清まる言葉です。

師事する千葉先生の一族では妙見信仰（宗教ではない）の考え方を基準にしています。妙見さんを拝む時にこのように声を掛けます。

- 永遠にいい世の中になりますように
- 永遠にいい道が開けるように
- いいご縁を永遠に
- 円満ないい日を永遠に など

このように言葉の中に「エ」「イ」が入

っています。普段から使うようにした方が運氣もいいとの事です。

少しわかりづらかったかも知れませんが皆さんも意識して使った方がいいのでは…。

稽古では頭で考えながらやります。

例えば異質性を考え意識します。相手を膝立ちにして私の両腕で片手を取った時に相手が起き上がろうとしても力を入れていないのに起き上がれなくする技などです。不思議と力で抑えているわけではないのにぜんぜん力が入らずに動けない状態になります。基本的には力でやるのではなく相手が勝手にそうなるようにするのが理想です。

ご予約は、今すぐお電話!!

「予約お願いします」と
お気軽にお電話ください。
いつでもあなた様を
お待ちしております。

サクシタ療法院

〒260-0022

千葉県千葉市中央区神明町 200 秋葉ビル 101

TEL: 0120-54-1971・043-243-5201

時間: 9:00~20:00(水・土のみ 17:00 まで)

定休日: 木曜日・祝日不定休



0120-54-1971

🐾院長の一言集・8月

2011年8月1日(日)

今日、仕事中に腰がピキッと痛くなったと電話がありましたので、すぐに来院していただきました。体の歪みを見ると、ぎっくり腰の痛みみたいな歪みをしていました。うつ伏せ、仰向きになるのが最初は踏ん張らないと方向変換が出来ませんでした。術後は普通になり、帰りに着替えが楽になったと喜んでいらっしゃいました。痛めてすぐの施術は結果が早いですね。

2011年8月5日(金)

今日も夏休みとのことで高校生の脊柱側弯症の男性が来院されました。学校の内科検診で側弯症があると言われて、専門の病院に行ったそうです。病院では側弯症よりも猫背が心配だと言われたそうです。独自の検査をすると、体の歪みが大きく、強度の猫背で頸が前に突出していました。このように脊柱側弯症の方は猫背の方が多いです。施術後は姿勢もよくなり、付添いのお母さんがビックリしていました。

2011年8月2日(月)

夏休みになり学生の側弯症の患者さんが多く来院されています。今日も大学生の女性の方が来院されました。右の肩甲骨の下が膨らむ典型的な逆S字の脊柱側弯症の方でした。体の歪みも大きく中心線のズレ、肩の高さの左右差、骨盤のズレ、肩の巻き込みがあるため猫背がある方でした。お母さんとご一緒でしたので、施術前と後の違いを見ていただいたところ、ビックリなさっていました。無痛整体は体の歪みを直す専門なので歪みでお困りの方はお任せください。

2011年8月7日(日)

緊急で、背中痛みが激痛で寝られないし動けないとお困りの方が来院されました。痛みのせいか体が傾き、それを整えようとしても首も大きく傾いていました。しかし、寝られないとのことでしたので、立った状態で緊張を緩める技を使ったら寝られたので、無痛整体の技も使いました。すると、お帰りになる頃には傾きがなくなり、激痛が消えたと言っていました。

2011年8月4日(木)

今日は久しぶりにシーバスを釣りに近くの川に行きました。車で20分ぐらいの所にいい釣り場があるのです。なんと約60cmのシーバスが釣れました。やはり引きが違いますね。本当に面白いです。夢は90cmオーバーです。何とか時間を作って夢をかなえたいと思います。



2011年8月11日(木)

今日は夏休みの3連休だったので、宮崎県の方がどうしても施術を受けたいとのことで今日、明日来院されます。夏休みなので遠方からの方が増えています。遠方からの方は短期集中で1日3回の施術をします。早めに体操指導をして自宅に帰っても良い状態が維持できるように持っていくます。

2011年8月12日（金）

ここ最近では学生の方が多く来院されています。夏休みになったので指導した体操をする時間が増えると思っていましたが、夏休みは休みにいろいろな忙しく、なかなか体操が出来ないとよく言われます。時間を作ろうとしたら必ず時間は出来るものです。頑張ってください。

2011年8月13日（土）

ここ最近ではまた、暑い日が続いていますが皆さん健康状態は大丈夫でしょうか。夜も暑く寝苦しい日も続いています。暑くて夜が寝られないので今流行りのジェルマットを引いて冷房も付けて寝ていた方が、突然膝が痛くて仕方がないと来院されました。お話を聞くと体を冷やし過ぎからきている症状みたいです。体の冷やし過ぎには気をつけてください。

2011年8月14日（日）

うれしい報告がありました。脊柱側弯症の中学3年生の女の子です。夏休み前に2次検査があり異常なしと言われたそうです。そのために病院に行かずに済んだと喜んで報告をしてくれました。付添いのお母さんも、もちろんご本人も大変喜んでいました。

2011年8月15日（月）

今日もうれしい報告がありました。脊柱側弯症の中学3年生の女の子です。病院の経過観察で3回ほど背骨の角度が良くなっていたので、もうこれ以上悪化することはないでしょうと経過観察は終了。もう来なくていいと言われたそうです。まだ身長が止まっていないことを心配され、私の整体院には通いたいと言ってくださいました。もう月1回か2ヶ月に1回ぐらいの施術で十分です。特にご本人が喜んでいました。

2011年8月19日（金）

去年の11月27日に4階から1階に引っ越しをしましたが、看板を見て近所の方々の来院が増えていきます。4階の時はほとんどなかった現象です。1階に引っ越しをして良かったと思います。ご近所のみなさまの健康づくりにもお役に立ちたいと思っております。

2011年8月20日（土）

ストレートネックからの症状で悩んでいる方が来院されました。首の骨は、前に前湾しているのが普通なのですが、その骨が真っ直ぐになっている状態をストレートネックと言います。骨が真っ直ぐなので、それだけ負担がかかり首、肩、背中などの症状が出てきます。無痛整体では体の歪みを整えて元の形に戻すことをしています。



2011年8月21日（日）

猫背を良くしたいとのことで来院される方が増えています。お仕事上、長時間パソコンを使い、椅子に座っているので姿勢の悪い方が多いのだと思います。長年の癖で猫背になっているので1回で良くなるのは難しいですが、施術を受けると姿勢が良くなり、この状態が維持出来たら大丈夫です。



2011年8月22日（月）

来院2回目のお二人が、施術前に喜びながら「先生！久しぶりにゆっくり寝られて疲れが取れ、すっきり起きられました」と報告をしてくれました。無痛全体の施術が副交感神経に刺激を与えているので、施術後は深く寝られると言う方が多いです。

2011年8月23日（火）

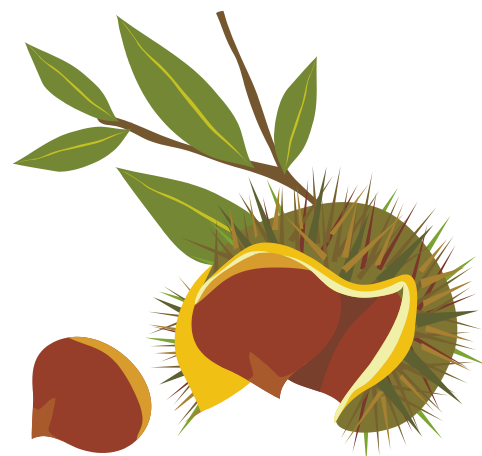
嬉しい報告がありました。中学2年生の脊柱側湾症のコルセットをしている男の子です。病院の経過観察に行ったら角度が良くなっていて、特に上の方が良くなっており、病院の先生も角度すら測らない状態だったそうです。お母さんから見てもほとんど真っ直ぐに見えたそうです。病院の先生も不思議がっていたそうです。定期的に施術を受け、スポーツもやり体操も頑張っていた男の子でした。

2011年8月26日（金）

顎関節症の方が来院しています。初診の時に体の歪みを検査すると大きく上半身にゆがみがあり、これが原因と考えました。全体を整えながら特に上半身の調整をしていきました。体の歪みが取れたら顎関節症の症状も消えました。歪みを整えていくとほとんどの症状は消えていきます。

2011年8月28日（日）

嬉しい報告がありました。小学6年生の脊柱側湾症の女の子です。背骨の角度が24度でコルセットをするかしないかの瀬戸際でした。施術後は20度まで良くなっていました。お母さんもお本人も喜んでいらっしゃいました。あとは定期的に施術を受け、側湾症の体操を頑張ったら心配ないと思います。





「ほら。見える？今年も、キミの仲間たちがやって来たよ」

都会から、新幹線とローカルな各駅停車を乗り継いで約4時間。どこを見ても山と川と田んぼしかないこのヘンピなところに、お婆ちゃんはひとりで住んでいた。ゲームもパソコンもない、楽しくもなんともない場所。お兄ちゃんと妹は退屈だからと来るのを嫌がっているけど、それでも、僕が毎年、夏休みのたった1週間だけしかいけないこの日を待ち望んでいるのには、外灯の少ないその田舎だからこそ見える満天の星空があったから。

星を見るのが好きな僕は、夜になるとお気に入りの天体望遠鏡を持って、お婆ちゃんの家裏山に上っていた。

そんな僕が、星の子に出会ったのは、お婆ちゃんの家に来て6日目の夜。なんとか流星群が降り注ぐ時間。お婆ちゃん的には、「泣く子も黙る丑三つ時」って時間。

明日には都会に帰っちゃうその日。新幹線でグッスリ眠ればいい。空を流れる流れ星をひとつでも多く見つけようと、望遠鏡を覗いていた時。

突然、星の子が僕の前にやって来た。

「はじめまして、人間の子供」

星の子は、宇宙を走る流星群のひとつだった。大勢の仲間と共に、銀河を巡る旅をしていると。

「大人が教えてくれたんだ。何時か、何処かにある旅の終わりまで、僕らは走り続けるんだって」

ならどうして、星の子は此処にいるんだろう。僕の問いに、星の子は答える。

「宙から見えたんだ。ここには、沢山の仲間がいる。きっと此処が、大人たちが言っていた旅の終わりなんだ」

そう言った星の子は、僕が住んでいる街の、都

会のほうを指さした。

「連れていってくれ。仲間たちが輝くあの場所へ」

僕が頷けば、星の子は嬉しそうに笑った。

次の日。僕は星の子と一緒に、街へ帰った。

「何なんだ此処は!?仲間たちは何処にもいないじゃないかっ！」

星の子が仲間だと思ったのは、街を輝かせる外灯の明かり。

「此処には、僕の仲間はいないんだ」

絶望した星の子は、仲間たちの元へと帰ろうと空を見上げ、愕然とした。地上に光る二セモノの星は、空にいる星の子の仲間を隠してしまっていて、何処にいるのかわからなくなっていた。

「此処からじゃ、仲間の姿が見えない」

星の子はとうとう泣き出してしまった。その涙は星の子の輝きを奪っていき、最後には、小さな石ころになってしまった。

僕が話しかけても、星の子は何も言わない。

黙ってしまったくすんだ石ころを、僕は今でも大事に持っていて、毎年、お婆ちゃんの家に行く時に、大切に持っていく。

お気に入りの、少し汚れてしまった天体望遠鏡を持って、今日も俺は、星の子と出会った山を登る。

地上に落ちてしまった星の子に、満天の星空を見せながら、俺は語りかける。

りゅうせいぐん。—————星の子は、降りる駅を間違えてしまったんだ。

