

ギクッとなる前に養生を!



整体号 推拿 4 月号

春のぎっくり腰



季節の変わり目に多いぎっくり腰。当院にも最近、ぎっくり腰で来院される方が増えていきます。

春は寒暖差に加え、年度替わりつぼのストレスが大きく関わっているといわれています。

眼 怒 酸 風 青 が 関 連 が あ る
と 中 医 学 で は 春 は 肝 胆 筋 眼 筋 眼 筋 眼 筋

イライラする
眼を酷使用する
薬やサプリメントの長期服用
お酒の飲みすぎ
慢性的な食べすぎ
冬の運動不足
寝不足

スマホ・PC見すぎてませんか?

筋こわいの異常は肝を傷めやすく、結果今まで何度も登場してはいますが、

通じざれば、朝晩は冷えこんだり、風が当たって身体を冷やし、

体がものを思い浮かべた、だくとわかりやすいですが、冷えろと固まりますね。

温かいと油も溶かして流れてくれますが、冷たければ塊をさらさらに大きく硬くします。

ここに急な衝撃を与えると、氷なら割れて砕けてしまいます。

ちなみに、ぎっくり首にもなりやすいので、ご用心!! 襟元の大きく開いた服装で風

に当たったり、髪を極端に短かく切った方は注意です。

せ、かくの爽やかな季節、ちよとの工夫で痛みやストレッチに強い身体になれますよ。

つぼのツボ

腎俞 ウエストの一番くびれたあたり

背骨から指幅2本分外側

大腸俞 骨盤の一番上のラインで

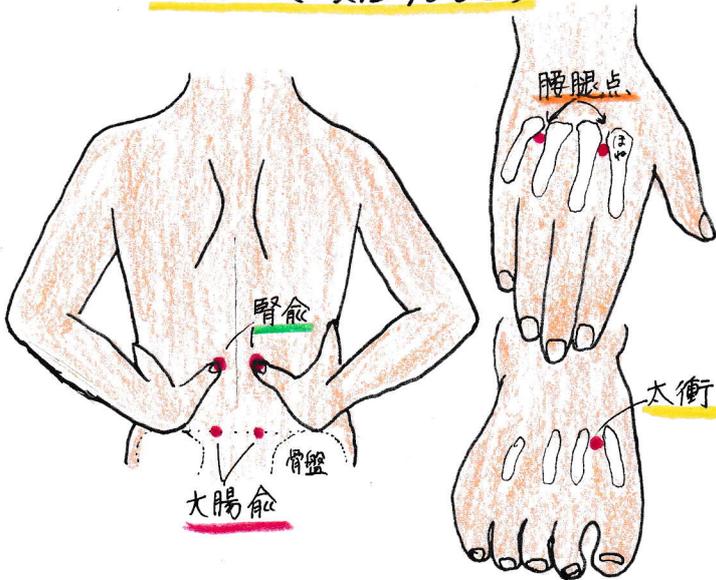
背骨から指幅2本分外側

手の甲、人差し指と中指の骨の間と

腰腿点 薬指と小指の骨の間をなぞっていき
交差するところ

太衝 足の親指と人差し指の骨の間を

なぞっていき、交差するところ



食材

春には肝のケアを

冬の間に溜めこんだ不要なものを排出

するのは山菜などの苦味のあるもの。

同時に、解毒機能をもつ「肝」の

働きを高める作用のある食材もしっかり

摂ってくださいね。

ふき、木の芽、うど、タラの芽、ワラビ、

ぜんまい、菜の花、セロリ、筍、人参、

春キャベツ、わけぎ、苺、柑橘類、

酢みそ、枸杞の実 など

日常生活で気をつけること

◦ 目のまわりをほぐす

当院で扱うネトラバスティでも目のまわりの筋肉も緩めています。目のまわりが凝り固まると身体の動きも悪くなりがち。

目の体操などでぜひほぐしてください。

◦ 目を向ける

物を取る際、動作をする方向に視線を向けることでぎっくり腰予防になります。

◦ 衣服でこまめに調整する

春は着るものが薄くなりがちでは？

首・足首・腰回りが冷えないようにして、寒暖差による体への負荷を減らします。

◦ “気”が伸びやかになる季節

「陽気」に当たり、ストレス解消方法を見つけましょう。好きな香りをかぐのもおすすめです。

◦ 夜更かしせず、睡眠時間を確保する

寝る2時間前までに食事を済ませる工夫をしてください。遅いと腰に負担がかかります。

かんたん薬膳 ♪

子どもも食べやすい

菜の花のツナマヨ和え

材料(つくりやすい分量)

菜の花	1束
ツナ缶	1缶
めんつゆ(または醤油)	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
ゴマ	適量

1. 塩少々を入れたお湯で菜の花を茹で、食べやすい大きさに切る。
2. 残りの材料と和える。