

7

のぶ整体院 通信

July
2020

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

新メニュー① 免疫力を高める整体60分 4,480円(税込)

新メニュー② 出張整体60分 5,670円(税込・出張費込)

※新メニュー①、②共に65歳以上の方は高齢者割引あり ※出張エリアは国分寺市限定



Pick Up!

今月の特集

★噛み合わせと肩こり

肩こりの原因には悪い姿勢・目の疲れ・血行不良など様々ありますが、その中のひとつが“噛み合わせの悪さ”です。人の頭は約5キロあると言われ、更に噛む力のMAXは自分の体重とほぼ同じ。つまり、人の咀嚼力は思った以上に大きいんです。もしその噛む力が左右不均衡な場合、顎や頭の両側にかかる負荷も不均衡になりますよね。ただでさえ重い頭を支える首や肩には負荷がかかりやすいのに、バランスの悪い咀嚼を続けていると、余計に首や顎周辺の筋肉が緊張し血行が悪くなる。これが、噛み合わせの悪さによる肩こりの発生メカニズムです。ここで、簡単な噛み合わせ診断法をご紹介します。立ってまっすぐ前を向き、脱力して口をぽかーんと開けます。そのままゆっくり口を閉じていき、最初にどこか歯の一部だけが当たったら噛み合



せが良くないということ。噛み合わせがいい人は、最初から歯全体が当たります。もし噛み合わせが悪かったら、根本的には歯列矯正をするのが最善策ですが、まずは日常でできる対策からやっていきましょう。後天的に噛み合わせを悪化させる原因には、片側での噛みぐせ・顎杖・足組み・顎の発達不良などがあります。左右どちらかだけで噛む癖のある人はすぐに治しましょう。顎杖や足組みもよくありません。日常生活のクセを見直すところから始めてみましょう。

Greeting

ごあいさつ

「旬の食べ物は美味しい」と言いますが、ただ単に美味しいだけでなく、季節にあった栄養素や効能を持つものが多いです。例えばキュウリやトマトなどの夏野菜は、体を冷やすのでクールダウン目的でも食べられています。これと同じようなことが、実はお茶にも言えるんです。私達がよく飲むお茶系飲料には、緑茶・麦茶・紅茶・ほうじ茶などがあり、この中で体を冷やすのは緑茶と麦茶。緑茶は不発酵茶である上に、カフェインの利尿作用が排尿による体温放出を促します。麦茶は原料の大麦が体を冷やすため。ちなみに、夏は麦茶を飲む機会が増えますが、これがとても理に適っているのをご存知でしたか？麦茶にはカリウムとミネラルが多く含まれ、カリウムは利尿作用、ミネラルは汗で失われたミネラル分の補給になります。ちなみに、逆に体を温めるのは発酵や焙煎をしたお茶。つまり、紅茶やほうじ茶などになります。季節や体調に合わせてお茶を飲み分けるのもいいかもしれません。

Monthly News

今月のできごと

6月20日より、のぶ整体院
2周年記念開催中 🎁📺

- 7月1日 国民安全の日
- 7月6日 ビア1の日
- 7月14日 検疫記念日
- 7月17日 世界絵文字デー
- 7月22日 大暑
- 7月26日 幽霊の日



【当日予約OK】(土)(日)(祝)も営業なのでお気軽にお電話ください!

Voice

お客様の声



★初回からすごく楽になりました

学生時代から肩こりが割とあるタイプでした。ただ二三年程度、妙に肩こりがひどく首もたまに痛むので、原因を知りたいのもあってお邪魔してみました。のぶ先生はすごく丁寧に話を聞いてくれたのと、説明も分かりやすかったです。どうも首の骨がストレートっぽくなっていたようで、スマホが原因じゃないかと言われました。思い当たります。首を中心に、上半身を集中して施術してもらい、初回からすごく楽になりました。正しい姿勢など生活で気を付けることも指導してもらいました(30代・男性)

Recipe

おすすめレシピ



★パプリカのツナ詰めサラダ

- ①パプリカ1個につき、ツナ缶1個。パプリカは縦半分に切り、ワタを取る。
- ②水菜の茎部分を中心に、約2cm弱の幅で切る。(葉部分は盛り付けに)
- ③ポウルにツナ、刻んだ水菜を入れてまぜ、マスタード約大さじ1、レモン汁大さじ1を加えてよく混ぜる
- ④半分に切ったパプリカに、ポウルの中身をスプーンで詰めて皿に盛り付け、マヨネーズをかけてできあがり。お好みで一味唐辛子や、黒コショウ、ミックスパワーソルトなどをかけてもOK

Info

プチ情報

★エアコン

夏になると、お世話になるのがエアコンです。ただ、今年はいつもと事情が異なり、フィルターの雑菌やウイルスがより気になるころ。結論から言うと、フィルターのウイルスを必要以上に気にする必要はありません。元から室内の空気は同居家族で共有しています。つまり、室内の菌やウイルスの量は、エアコンを付ける付けないに影響されないのです。ですから、一般的なお手入れの頻度で大丈夫。それよりも、注意が必要なのは「換気」です。エアコンは室外機と繋がっていますが、ここでは空気の循環は行われません。エアコンは室内の空気を吸って冷やして室内に吐き出しているだけ。ですから、定期的な換気はとても重要です。せっかくお部屋が冷えたのに窓を開けるのは嫌でしょうが、1時間に5分程度は窓を開けましょう。最も効率的なのは、対角にある窓2か所をあけること。もし部屋に窓が1つしかない場合は、開けた窓に向けて扇風機を回すのがオススメです。

After Word

編集後記 梅雨明けしたら、お出掛けしたい気分も高まります。しかし、新型コロナに対する対策は今後も続ける必要があります。去年の夏同様に過ごせるわけではありません。なにより、真夏の暑い中、マスクをつけて生活するのはかなり苦痛です。ただでさえ熱中症になりやすい時期に、マスクで温まった空気を吸いこむので、より注意が必要。外出を控える傾向が続いたため、体も暑さにうまく順応できません。今年の夏は、とにかくこれまで以上に熱中症に気を配り、対策を欠かさないようにしてください。あまり出掛けないライフスタイルになった方も、自宅で軽い運動をしたり湯船につかるなどして、汗をかきやすい体をつくることも大切です。

発行

安全・的確・体の痛みを土台からしっかり改善

9時～24時迄営業(完全予約制・不定休)

国分寺市戸倉1-3-2

ご予約は [042-401-0724](tel:042-401-0724) or [090-6959-4006](tel:090-6959-4006)

