

2020年  
6月号



# のぶ整体院 通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～ 令和2年・第13号

## ●特集 ☆四十肩・五十肩

肩を少し動かすだけで激痛が走る、腕が上がらない…。これらの症状は、「肩関節周囲炎」と言われるもの。骨や靭帯などの老化によって、肩関節の周囲に炎症が起こっている状態です。一般的には、「四十肩」や「五十肩」と呼ばれるものです。この炎症が発生するメカニズムは、実はまだあまりよく分かっていませんが、症状は急性期・慢性期・回復期の3つに分けられます。とにかく痛みが強く、動かさなくても痛いので夜寝るのも辛い…といった状態が急性期。このタイミングでは、痛みのため肩がろくに動かせず可動域が著しく制限されます。次に、痛みはやや治まり、少なくとも安静時や夜間の痛みがなくなってくるのが慢性期。そして最後、痛みや肩の違和感が殆どなくなるのが回復期。肩を動かせる範囲もどんどん広くなるでしょう。通常はこのような流れをたどり、回復すれば肩の動きもほぼ通常通りに戻る方が多いです。ただ、中には肩関節が癒着し可動域が狭いままになってしまう場合もあります。ですから、痛みが少し引きはじめた段階から、リハビリの運動やストレッチをするのがオススメです。具体的には、立った状態から前傾姿勢になり、痛い方の腕を下にたらし、脱力したまま前後左右にぶらぶら振り子のように動かしましょう。回復期には、より積極的にストレッチをすることも大切です。



## ●ごあいさつ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、都の要請や協力依頼に応じて、のぶ整体院は令和2年5月7日(木)から令和2年5月31日(日)までの期間は休業して東京都の要請に全面的に協力致します。のぶ整体院をご利用のお客様には大変なご不便とご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。\*6月1日(月)より営業再開予定です。そろそろ全国的に梅雨入りしますが、梅雨を迎える準備は進んでいますか? 欠かせないのは「家の中の除菌と掃除」です。今年はコロナウイルス問題で、すでに多くの方がお家の除菌に取り組んでいると思いますが、梅雨入りを前にもう一度、“湿気によるトラブル対策”としての除菌や掃除をやっておきましょう。特に忘れずにやってほしいのは、冷蔵庫の中! 冷蔵庫の中で最も菌が繁殖しているのは、実は野菜室です。野菜についている土や汚れなどから菌が繁殖しやすいんですね。尚、冷蔵庫を掃除する際は、水拭きはNG。菌を塗り広げることになるからです。

## ●今月のできごと

### 6月の記念日

- |       |                  |                                                                         |
|-------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 6月1日  | のぶ整体院<br>営業再開予定日 | ■ポウリングの日<br>1861年6月22日、幕末の長崎の外国人居留地内にポウリングサロンが開店しました。当時の英字新聞に記録が残っています。 |
| 6月8日  | 成層圏発見の日          |                                                                         |
| 6月11日 | 国立銀行設立の日         |                                                                         |
| 6月14日 | 映倫発足の日           |                                                                         |
| 6月22日 | ポウリングの日          |                                                                         |
| 6月28日 | 貿易記念日            |                                                                         |

## ● お客様の声



★膝の痛みが  
とても楽になりました

本当にありがとうございます!まずはそれを言いたいです。のぶ整体院にお世話になってから、膝の痛みがとても楽になりました。一番酷かったときは、布団から起き上がるだけで時間がかかり、階段を上り下りするのも辛くしばらく1階だけで過していました。痛み出したのは数年前で歩き方の癖もあり、痛みは完全には無くなりませんが、普通の日常生活が楽におこなえています。なにより、のぶ先生はとても丁寧でした。説明も分かりやすかったし、膝によって影響が出ている腰まで治療して頂いて、予防のためのストレッチも教えてもらいました。(70代・女性)

## ● おすすめレシピ

### ★さっぱり酢醤油の焼き胸肉

- ①鶏胸肉(約350g)を食べやすい大きさに切り、軽く片栗粉をまぶす。
- ②サラダ油(大さじ4〜5)をフライパンに引き、胸肉にしっかり火が通るまで片面を約5分ずつ中火で焼く。
- ③焼いている間に、大根(約150g)をおろす。
- ④両面に焼き色がついたら、しょうゆ大さじ2、酒大さじ3、片手一掴み程度のもやしを入れて、強火で炒める。
- ⑤お好みの葉物野菜と一緒に皿に乗せ、軽くお酢をかけてできあがり。



鶏肉にはアンセリンやカルノシンといった、活性ペプチドが豊富なのが特徴。これらには免疫カアップや活性酸素の発生を抑えてくれる働きがあります。

## ● 編集後記

梅雨シーズン真っ只中の6月は、日本古来の呼び方では「水無月(みなづき)」といいます。これは旧暦の6月を指すもので、現在でいうと6月下旬から8月上旬が水無月にあたります。しかしこの時期も、雨の多い季節であるのに変わりありません。にも関わらずの「水無月」という名称、不思議ですよね。これにはいくつか説がありますが、「無」という文字は実は「無い」を意味するのではなく、「〜の」という意味で使われている…という説が有力です。つまり「水無月」は「水の月」という意味。というのも、6月下旬はちょうど田んぼに水を引く季節なんです。古くから稲作を中心に暮らしてきた日本人は“田んぼに水をはる時期”にちなんで6月を「水の月」と名付けたのでしょう。季節感をうまく楽しんでいますよね。

## ● 今月のフキ情報

7〜8月の夏のピークに次いで、6月も紫外線が強い季節。その為、真夏と同様の日焼け対策が必要になってきます。梅雨のため日照時間は短いですが安心はできません。なぜなら、晴天時の紫外線量を100とすると、曇り空のときも最大80の紫外線が地表に届くから。更に、6月はまだ体(皮膚)が夏の強い紫外線に慣れていないので、是非こまめに日焼け対策をするよう心掛けてください。日焼け対策グッズとしては、日傘・帽子などありますが、性別年齢問わず最も使い勝手がいいのが日焼け止めです。ただ、「朝たくさん塗ったので大丈夫!」にはならないのが要注意ポイント。日焼け止めで大切なのは、きちんと“塗り直し”すること。朝に一度塗って終わりではありません。効果を落とさないためには、実は2〜3時間おきに塗りなおすことが必要になります。お化粧の上からでも塗りやすいスプレーやスティックタイプなどを上手に活用して、こまめに塗りなおしていきましょう。

[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 or 090-6959-4006

