

Vol.5

金子院長のカラダにちょっといい話

※自律神経とは…内蔵や血管の働きをコントロールする神経。呼吸、心拍、血管収縮、体温調節、発汗といった生命活動に深く関わっています。

セドナ整骨院
公津の社院
院長
金子 竜太



自律神経と東洋医学の視点から「健康」を考える



東洋医学では不通則痛(流れが滞ると痛みが出る)という痛みの原則があります。冬は腎の機能が落ちやすい季節と言われ、腎の居場所である腰は特に滞りやすくなり、腰痛が頻発するのです。腎を養生することがこの冬の腰痛を乗り切るポイントです。

この時季の腰痛の主な原因は3つあります。それは「冷やす」「暴飲暴食」「疲れ」です。水分が集まる腎は冷えやすいので、冷たいものの取り過ぎに注意し、服装も薄着は避けて締め付けすぎない腹巻などでしっかりと守るように心がけてください。暴飲暴食では特に塩分やお酒(水分)の取り過ぎが腎にとって負担となります。飲み会の次の日に顔がむくむ、背中や腰が張ってしまうという方は注意が必要です。忘年会シーズンは節度を守って楽しんでください。疲れは腎のエネルギー切れのサインです。腎は「精」を司り、蔵精機能というエネルギーを貯蔵する働きがあります。慢性疲労の状態は腎の精が少なくなっているため、しっかりとした休養が必要です。年末で疲れを感じたら夜更かしなどを控え、睡眠と何もしないでゆっくりする時間を積極的に作りましょう。これらに気を付け

だけでも冬の腰痛を防ぐことができます。



セルフケアとしては入浴で腰を温めることが大切です。その他には腎臓(じんゆ)という腰のツボにお灸をしたり、指圧でほぐすのもよいでしょう。ウエストのくびれ部分に手を当て、親指が触れたあたりが腎臓です(背骨から両側指2本分となりの位置)。

中国には「冬令進補」という冬に滋養剤を服用し養生する習慣があります。「今年冬令進補、明年三春打虎」(今年の冬に体を補うと、体が来年の春に虎を仕留められるほど丈夫になる)ということわざがあり、この季節のケアはとても重要であることを示しています。仕事や忘年会、大掃除など何かと負担のかかりやすいタイミングですが冷え・食事・疲労に気を付けて元気に過ごしましょう。

当院の鍼灸や整体、アロマトリートメントは腰痛治療やその前の段階での予防(未病治)にもおすすめです。違和感を放っておかず、早めのケアをすることで痛みを予防し毎日生き生きと生活しましょう。

自律神経と東洋医学のプロフェッショナルである私達があなたの健康をサポートします!どうぞお気軽にご相談ください!

・延べ180,000件以上の施術実績 ・全員が国家資格を持つ安心と信頼の技術
一人ひとりの症状に合わせたオーダーメイド治療で、あなたの将来の健康を誰よりも考え全力でサポート

整体・鍼灸
自律神経調整



セドナ整骨院・鍼灸院
カイロプラクティック
公津の社院

☎ 0476-27-3949

木曜・祝日 休診 駐車場 2台
成田市公津の社 2-14-1(セキードセキ 1F) <http://ralara.jp/>
平日 9:00~13:00 15:00~20:00 ※最終受付は診療終了の60分前 詳しくはHPにて
土曜 9:00~13:00 15:00~19:00 日曜 9:00~13:00



2018.12.8 SAT

人気ロックバンド「Do As Infinity」によるライブをはじめ、お子様に大人気の「magical from マジマジョピュアーズ!」によるパフォーマンス、さらに毎年恒例、豪華景品が当たる抽選会など盛りだくさんのプログラム。また、会場ではシンボルとなるメインツリーと地元園児や空港従業員が飾りつけたミニツリーがクリスマスムードを演出します。そして、今年も多く空港周辺市町や空港内のテナントが出店し、クリスマス気分を盛り上げます。



ナリタエアポートクリスマス・フェスティバル2018

開場 10:00 ★ ステージ開始 11:00 ★ 終了 18:30
会場 成田空港第2ターミナル前中央広場

【ステージプログラム】

- 11:00 オープニング
- 11:10 Libera・Allback ダンスパフォーマンス
- 11:30 千葉ロッテマリーンズ・ダンスアカデミー
- 12:30 空港周辺市町PR抽選会 抽選券配布 10:00~
- 13:20 ちかけんトークライブ「竹灯りってナニ?~作ってみよう竹灯り~」
- 13:45 JAL コーラス
- 14:20 magical from マジマジョピュアーズ!
- 15:15 IUHW成田オーケストラサークル
- 15:50 サニーサイドゴスペルクラブ船橋&幕張
- 16:25 ANA NRT Sky Band
- 17:00 お楽しみ抽選会 抽選券配布 13:30~
- 17:40 クリスマスツリー点灯式
- 17:50 Do As Infinity スペシャルライブ
- 18:30 エンディング

ふわふわ、手作りワークショップ、ご当地グルメの店などお楽しみがもりだくさん!

【お問合せ】クリスマス・フェスティバル実行委員会事務局
成田国際空港株式会社 地域共生部 TEL.0476-34-5858



CHRISTMAS DINNER BUFFET

1年で最も華やかで大人も子供もワクワクするシーズンの到来!クリスマスディナーbuffet限定メニューでご家族、ご友人、大切な方とのディナーをお楽しみください。

メニュー例

- ・オーストラリア産サーロイングリル
- ・千葉県産骨付き豚モモ肉のロースト
- ・オマール海老のグリル
- ・真鯛のアクアパッツァ など

First Dish
シェフからのファーストディッシュ
魚介のパイ包み焼き
フィヤベース
仕立て

1F レストランカフェ「セレス」
クリスマスディナーbuffet 2018

2018.12.22(土) -12.25(火)

17:30 ~ 22:00 (L.O.21:30)

大人 ¥6,000 4-6歳 ¥1,500 7-12歳 ¥3,000 3歳以下 無料

ANAクラウンプラザホテル成田 〒286-0107 成田市堀之内 68
☎ 0476-33-1293 レストラン直通