



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：ビオラ整骨院では雨建、宮前まちの整骨院では土曜日のマッサージ店が終了し、新メニュー『フットケア整本』がスタートしました。これからも違う形でお得な情報を考えていますので、ご期待ください！！

【8月の発見！こんなこともあんなことが原因？】

夏本番真っ盛りです！暑い日が続いていますが、夏バテなどしていませんか？

最近当院の患者さんから、足が攣って困るという相談をよくされます。

汗をかく事による、水分・ミネラル不足や、冷房によって急に冷えることで筋肉が収縮することなど、この季節は気をつけなくてははいけません。



他にも様々な原因がありますが、根本の原因として考えられるのは、足裏のアーチが低下や消失していることで、ふくらはぎなどの筋肉が異常緊張を起し足がつりやすくなるのです。



足裏には母指球（親指付け根）、小指付け根、カカトの3点で構成されたアーチがあります。

このアーチが低下消失することでふくらはぎなどに余計な負担がかかってくるのです。

では、どうしたらつらなくなるのでしょうか？

寝ているときに起きやすい人は、クッションなどを足底にあて、つま先が下を向かないようにするなども予防になります。

水分やミネラルを十分取り、足を冷やさないようにしたり、入浴や半身浴、足浴などで緊張を緩和させることなど予防も大切です。

しかし、根本的な解決をするためには、足裏のバランスを整えることが必要です。

当院の足裏バランステーピング、フットケア整体などで足裏のバランスを整え、つりにくい体質に変えることが出来ます。

また、シューズインソールの「スーパーフィート」もお勧めです。足が良くつて困っている方は、足裏のプロの当院のスタッフにご相談ください。



～談話室～

“整骨院って…何？”

すっかり暑い日が続くようになりました。この季節、冷房の効いた涼しい部屋が恋しくなりますが、冷気で体調を崩しやすく、肩こりを引き起こす事もあるので注意が必要です。

今回は**冷房対策**についてお話します。

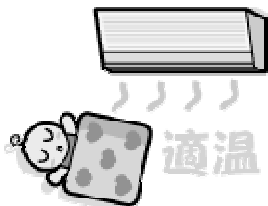
会社や自宅で長時間冷房にさらされていると、体温調節をする為の自律神経が乱れ、体温調節機能が狂うと血流が悪くなり、冷え性や肩こりの原因となります。**冷房の設定温度を適切な温度にする事が第一ですが、冷風の直撃を避ける、薄着をしない事も大切です。**



また、外と室内の温度差が**5℃以上**ある場合も体調不良を招くことがあります。涼しい場所へ移動する際には、急激な温度差を避け、しっかり汗を拭いて体内の熱を奪われ過ぎないように心掛けてください。

ご自宅過ごされる場合も、注意が必要です。冷たい飲食物の取りすぎは**消化器の機能低下**を招き夏バテの原因になります。夏は湯船に浸からずシャワーだけという方も、冷房で乱れた自律神経の改善や筋肉への血流を回復させる為にも、**湯船につかって体の芯まで温まるようにしてください。**

また、熱帯夜といえども冷房をつけたまま寝るのも、身体が冷え過ぎてしまう為、危険です。冷房はタイマーを使い短時間で OFF になるようにしましょう。



今月の**秘**情報！！

8月限定『早鍼(サツパリ)』を実施します

早鍼(サツパリ)は、その名の通り鍼を使って、首肩周辺のコリを短時間で治療していくメニューです。

頭痛を引き起こす頑固なコリや、身体の深い部分にある筋肉に対しては、マッサージよりも即効性がある鍼の方が効率よく治療する事が出来るのです。

夏の暑さで溜まった首肩の疲れを、鍼で“サツパリ”しませんか？



料金:1500円

※治療時間は約15分です。

編集後記



夏本番を迎え、暑さがますます厳しくなってきました。

夏バテに気をつけようと食事だけはしっかりとっていたのですが、逆に太ってしまい今年も水着は着れそうにないです…。

学生さんは夏休み、会社勤めの方もお盆休みでお出掛けされる機会があるかと思います。両院ともに今月はお盆中も休まず診療しておりますので、外出と暑さで溜まった疲れを癒しに、是非ご来院下さい。

