



# フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：今年の夏は特別でした。夏の甲子園はすでなく、なんとオリンピックまでありましたから。一つのことにご尽力したさらに努力を続け、おおきな輝かしい華を咲かせる。その努力と仲間が永遠に大切にしたいですね。それを感じる事が出来る夏は、いつも特別であり続けます。

## 【9月の注意報、足ウラの夏バテに要注意】

今年の夏も暑かったですね。9月に入っても、しばらく残暑が続くようですが、そろそろ夏の疲れが出てくるころではないでしょうか。

そんな疲れの原因の一つに、「足のアーチ」が関係してきます。そもそも「足のアーチ」って？足裏には

- ①かかと
- ②親指の付け根
- ③小指の付け根

の3点で構成されている「アーチ」があります。

このアーチが歩いたり、走ったりした時に地面から受ける衝撃を吸収します。

つまり、アーチが崩れると地面からの衝撃は、吸収されることなく膝や腰にまで達し、膝痛、腰痛の原因にもなるのです。その他にも、アーチが崩れると「疲労」、「下半身のダルさ」、さらには「冷え」にまで影響します。

この時期アーチ崩壊につながる大きな原因の一つが“サンダル”です。

夏になるとサンダル履きが増える→足のアーチが崩れる→疲労、下半身のダルさ、冷えにつながる。

このような悪い流れに乗ってしまい、この時期に疲労、下半身のダルさ、冷えを感じている方が意外に多いのではないのでしょうか？

また、夕方になると靴がきつく感じた経験はないですか？これは、アーチが低くなって、弧であったものが直線になってしまい、足長、足幅ともに拡大して、靴がきつく感じられるのです。

こんな症状を改善するには、なんとと言っても「足のアーチを形成する」ことです。

- ・スーパーフット
- ・足形テーピング
- ・その他のテーピング

で、クッション性抜群の足を作りませんか!?

「足のアーチ」が気になった方は、お気軽にスタッフにご相談ください。

合言葉は「足のアーチ」ですよ♪



写真：スーパーフット

## ☆読みきりコラム☆

### “3つの毒”がアナタを襲う

この時期は、胃腸の調子を崩す方が多く、意外にも「食中毒」が頻発します。暑さのピークが過ぎても食品管理には気をつけましょう。

また、湿度が高い時期は身体に湿気がこもって、水分が身体から抜けにくくなります。このような、身体にこもってしまった湿気のことを、東洋医学では、「水毒（すいどく）」と呼び、胃腸の働きを悪くすると言われています。

身体から水分を出すには、汗や糞尿として排泄するという方法がありますが、梅雨からずっと湿度が高い状態が続き、排泄機能に負担がかかっているため、晩夏のこの時期になると、そろそろ疲れて働きが悪くなってしまいます。そうすると、「水毒」がたまりやすくなる、というわけです。

「水毒」の影響は、胃腸にあらわれやすい、と前述しましたが、“最近身体がだるい”、“足がむくむ”、といった症状を感じている方も要注意です。

たまった「水毒」を早く身体から出すためには、

- 有酸素運動…汗をかき、筋肉を使うことで血行がよくなり、水分代謝を改善
- 休息…疲れは腎臓にたまり、排泄機能を悪くさせるので、疲れた身体で無理をせず、よく体を休めましょう。
- 身体の深部を温める治療…灸、超短波療法などが有効です。

夏の疲れを早めにとって、季節の変わり目を元気に乗り越えましょう！

「食中毒」や「水毒」で、食欲の秋の前に胃腸の調子を崩してしまうのは、「気の毒」・・・ですから。

## 宮前・ビオラ 秘情報

### 今月は…「紹介キャンペーン」！！

季節の変わり目の9月。体調を崩したり、気分が落ち込んだりしがちな季節です。

皆さんの周りにもそんな方いらっしゃいませんか？皆さんの大切な方にも健康になっていただくために…「紹介キャンペーン」！！です。

紹介して下さった方、紹介されて来院して下さいました方どちらにも、各オプション(鍼・灸、超短波など)や自由診療で使える、お得な“ご利用券”を差し上げます！！



10月には、セミナー開催の噂も…。

## 編集後記



先月はオリンピック出場に興奮し、今月はメダルラッシュに興奮し・・・の予定でしたが、イマイチでしたね。特に男子。良かったのは、フェンシング、水泳、体操くらいでしょうか。

今回は女子選手の頑張りが素晴らしい大会になっていたように思います。惜しくもメダルに届かないにしても、様々な競技で上位入賞のニュースをたくさん耳にしました。

心の健康は体の健康の原点です。多く感動し、心にたくさん栄養を与えて下さい。

私たちがそれを大きくします。夢の祭典、夏の甲子園に続き、健康の源を与えてくれるものに期待しましょう。

