



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：10月に入ると、夏の暑さがうそのように急激に寒さが増してきました。そんな気温の変化に身体が対応できず、風邪を引く方が多かったように思います。私の周りでも、鼻がウズグズしていたり、喉がイガイガしたり、くしゃみが止まらなかったりと、辛そうにしている人がとても多かったです。ビオラの院長もマスクが手放せない期間が続いたようで・・・。

【11月の注意報、冷えは病気の根源なり】

早いもので、今年も残り2ヶ月となりました。日に日に秋も深まっていますが、寒さで体調を崩してはいませんか？

季節の変わり目によく風邪をひく方、年々温度変化に身体がついていけなくなってきたなあ…と感じている方、その原因の1つは、**免疫力の低下**にあります。

免疫力が低下すると、風邪ばかりではなく、**様々な病気の原因**にもなりますし、身体の老化を早めることにつながります。免疫力はいろいろな要因によって低下しますが、「**冷え**」と「**ストレス**」は、特に免疫力を弱めてしまいます。よって、身体を冷やさないように飲食物や服装に気をつけることや、ストレスを溜め込まないことなどが大事だということになりますが、実はもっと積極的に免疫力をアップさせることができる方法もあるのです。

その代表的なものは、なんといっても「**鍼灸**」です。

「鍼灸って、膝や腰が痛くてどうしようもない人がするんでしょ？」とか、

「スポーツ選手が、ケガの治療で鍼をしてもらってるのは見たことあるけど・・・」

というようなイメージを持たれている方もいらっしゃるかと思います。

確かに、鍼灸には**麻酔様の効果**があり、**痛みを和らげることが**できます。

しかし、鍼灸の効能は本来もっと広い範囲に及ぶものです。

特に免疫力の観点からみると、鍼によって皮膚に小さな傷ができたり、灸によって小さなヤケドができたりすると、身体はその傷を治そうとして、**白血球やリンパ球などの免疫細胞**を作ります。免疫細胞は、風邪のウイルスや、細菌などに感染しないように身体を守ってくれるものです。定期的に**鍼灸治療**を受けていると、常に免疫細胞が作られ、**免疫力が高まった状態を維持**できるというわけです。



1回30分～60分（3000円～6000円）程度の治療を週に1回ほど行くと、**免疫力アップ**に効果的です。本格的な冬が来る前に、身体のアнтиエイジング、始めてみませんか？

《写真：鍼治療》

宮前まちの・ビオラ

スタッフ紹介♪

服部 早苗(はつとり さなえ)

宮前まちの整骨院

受付

ニックネーム:お姉さん

誕生日:5月10日

(おうし座)

趣味:読書

特技:癒しの笑顔

一言:アンチエイジングに関する情報お持ちの方は教えてください。



山田 美佳(やまだ みか)

宮前まちの・ビオラ整骨院

送迎、受付

ニックネーム:エプロン

誕生日:5月1日

(おうし座)

趣味:映画鑑賞

特技:創作料理

一言:子育てしながら頑張ってます。



緊急案内！！

今年も寒い季節が近づいてきました。この季節になると「痛み」や「違和感」が増したり、「不安」を感じたりしていませんか？いろいろ整骨院や整形外科に通っているけど…イマイチ…というあなた！！

痛みを感じているところが原因とは限りません。「不安」を感じる前に本当に悪いところ再確認しませんか！？宮前・ビオラ両院で身体も心もラクにして冬を迎えましょう！ご相談やご予約お待ちしております！！

～談話室～

“整骨院って…何？”

ケガしたり、身体が痛くなった時に行くけど…詳しいことはあまり知らないかも。という方のために、簡単に整骨院の説明や、使い方、いい整骨院の選び方などを数回に分けてわかりやすく紹介していきたいと思います。

初回の今回は「そもそも整骨院って？」という事で整骨院がどんなものかを紹介したいと思います。

整骨院は“柔道整復師”という国家資格を持った人が、「骨折、脱臼、打撲、捻挫」の施術を保険を用いて行う場所です。

これが基本ですが、当院では、さらに「鍼灸師」「あんまマッサージ指圧師」が常時いるので、鍼灸治療やマッサージなど、一人一人に適した施術を行えるようになっています。

編集後記



近年、医療系のドラマが圧倒的に増えてきたように思います。現在の社会情勢として「命」というものが何なのかを考え、興味・関心を持つ人が増えてきているのでしょうか。

最近では、乳幼児から小学生、中学生、高校生といった未成年が簡単に「命」を奪われる対象とされるような事件が多く起こっています。本来「命」というものは、誰かが奪えるようなものであるはずもなく、自然の力によって帰るべき時に帰るべき所へ帰るのだと思います。しかし、

それとは反対に人為的な力によって「命」を延ばせるような時代になっているのも事実です。

こんな違和感を感じながらドラマを見てしまう私は変でしょうか？(笑)

