



# フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：先月はついに2008年が終わりました。あっという間に過ぎていった2008年だった気がします。先月は、クリスマスや忘年会、大掃除などで皆さん忙しかったのではないのでしょうか？私は、毎年12月が始まったかと思うと、いつの間にか年末になっている気がします。やはり今年も、いつもと同じように慌てて大掃除しました・・・。

## 【1月の注意報、その症状・・・「冷えのぼせ」】

一月には、二十四節気のうち、小寒(5日)・大寒(20日)があり、一年で最も寒い時期です。風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり体を温めて、免疫力を高めておきましょう。

さて、寒い中、外を歩いて体が冷え切ったところで、急に暖かい屋内に入ったら、なんだか顔が熱くなったり、頭がぼーっとのぼせてしまったことはありませんか？これは、「冷えのぼせ」といって、下半身が冷えていることから起こる症状なのです。

外が寒い時、私たちの体は体温を逃がさないようにするため、一時的に体の表面にある血管を細くし、流れる血液の量を少なくして、外気の寒さに血液の温かさが奪われるのを防ごうとします。その後、暖かい屋内に入ると、その血管はもとの太さに戻り、流れる血液の量も戻るのです。ここで、顔や頭皮は、直接外気にさらされていますし、身体のほかの部分より、表面にある血管の量も多いので、血流が戻って温かくなりやすいのですが、下半身がずっと冷えたままだと、本来下半身に流れているべき血液が上半身に集まってしまうので、顔が熱くなったり、頭がのぼせてしまうのです。

この時期、受験生の皆さんは、最後の追い込み時期ですよ。夏休みは頑張って、集中して勉強できたんだけど、最近集中力が続かなくなってきたような・・・、成績も思うように上がらなくて・・・、というあなたは、足が冷えているのかも。また、本番当日の受験会場は暖かく、寒い朝、歩いて会場に到着したら、頭がぼーっとのぼせてしまって、また根詰めて勉強するので肩こりも重なり、実力の半分も発揮できずに涙を飲んだ学生を何人もみました。



受験生の皆さんに限らず、朝、職場に到着しても、なかなかエンジンがかからないなあと感じている方、冬場は買い物に行った先でいつものぼせてしまうという方、いらつしゃるかと思います。冬なのにすぐ汗をかくし、自分は暑がりだ、冷え症じゃないよと思っている方こそ、冷えている可能性が高いんですよ。

そしてこのような、「冷えのぼせ」状態は、上半身にある臓器、心臓や脳に負担をかけ、重大な病気を引き起こす原因にもなります。

意外と怖い「冷えのぼせ」ですが、下半身を温めて血流を改善し、首のマッサージでこわばりを取って、頭の上ってしまった血液を下半身に下ろしてあげれば、よくなります。

一度ご相談ください！



## 宮前まちの・ビオラ

### スタッフ紹介♪

竹内 弘覚(たけうち ひろさと)

宮前まちの整骨院

はり師・きゆう師

ニックネーム:イケメシ

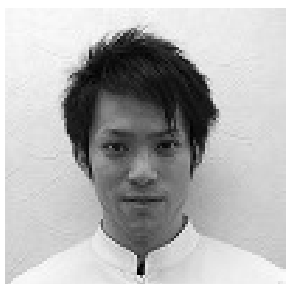
誕生日:6月14日

(ふたご座)

趣味:美術館巡り、料理、  
物作りなど

特技:デザイン、深読み、お菓子作り

一言:「アーティスト」「芸達者」な治療家を目指しています。



押本 亜紀(おしもと あき)

ビオラ整骨院

はり師・きゆう師

ニックネーム:シャム(猫)

誕生日:10月19日

(てんびん座)

趣味:手を粘土で造る。お風呂で読書。

特技:歯を磨きながら、字が書ける。

一言:シャム猫よりは、福を呼ぶ三毛タイプです。



## ここだけは読んで！！

さあ、新年を迎えました！  
 昨年の良いことは、しっかりと引き継いで・・・嫌なことはさっぱり忘れて！今年も一年頑張りたいですね。  
 でも、年末の疲れがなかなか抜けにくい・・・掃除や忘年会で疲れちゃった・・・そんな体で、今年をスタートするのはイヤ！じゃないですか？  
 私たちが、身も心もラクな新年のお手伝いをします♪

## 宮前・ビオラの 情報

お待たせしました！！

ついに「ラクになるセミナー⑦」の開催が決定しました。多摩区の方には初めてのご紹介になると思います・・・このセミナーの歴史は、「ラクになるセミナー」の講師で、当グループの小林 篤史代表院長が当日紹介してくれると思いますので、ここでは今回のセミナーの概要をいち早くお届けします！

「ラクになるセミナー⑦～姿勢を直して腰痛・肩こりをラクにする3つの秘訣～」

2月1日(日)14時～15時半

宮前市民館(宮前区役所内)にて。

2月25日(水)14時～15時半

多摩市民館(多摩区役所内)にて。

講師:小林 篤史

(宮前まちの整骨院・ビオラ整骨院代表院長)

## 編集後記

明けましておめでとうございます！！

昨年とはどんな一年でしたか？夏には、オリンピックがありました。金メダルもそこそこ取れて(笑) また、ガソリンが恐ろしいほど値上がりしました。かと思うと、年末には110円以下にまで下がりましたね。不景気の波が色々なところに影響した、一年でした。

さて、今年とはどんな一年にしたいですか？

具体的なイメージを持つことで、目標に大きく近づくことが出来る！と言います。

簡単に思えますが、けっこう難しいことです。一度、紙に書くなど形にしてみてください。

ちなみに、私の願いはただ一つ！！  
世界みんなが健康であることです。  
もちろん体だけでなく、心も。

