



# フレトク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：今まで、宮前区でのみ開催されてきた「ラクになるセミナー」。毎回、定員オーバーの大人気セミナーが、先月多摩区に初登場しました。多摩区では初めての開催ということもあり、いろいろな面で不安もありましたが、定員をはるかに超えるご応募を頂き本当にありがとうございました。これからも「ラクになるセミナー」よろしくお願いします！

## 【3月の注意報、アレルギー前線到来中！】

寒い冬が終わり、日毎に日差しが暖かくなってきますと、自然とうきうきした気分になってくるものです。しかし、とてもそんな気分になれない、この季節が一番憂鬱だ、という方も年々増えています。くしゃみ、鼻水、鼻つまり、目のかゆみなどのつらい症状が続いてしまう、スギ花粉症の方です。今年は例年よりスギ・ヒノキの花粉の飛散量が多いというニュースに戦々恐々とされている方もおられるのではないのでしょうか。

花粉症とは、花粉が身体に入ることによっておこる、目や鼻のアレルギーです。目や鼻の粘膜についた花粉から溶け出したタンパク質(抗原)に対し、身体は抗体というものを作り出します。抗体は、肥満細胞という乗り物に乗って、次に身体に入ってきた抗原を捕まえます。すると、肥満細胞から、ヒスタミンなどの物質が出てきます。それらの刺激を受けると、目や鼻の粘膜は充血し、くしゃみや鼻水、涙がでてきます。こういったアレルギー反応は、異物を体外へ出そうとする、大事な防御システムなのですが、本来、身体にとってそれほど害を及ぼさない花粉に対して、必要以上に過敏に反応してしまっている状態が、「花粉症」なのです。



さて、アレルギーを起こしやすい人と、そうでない人がいるのはどうしてでしょうか？今まで大丈夫だったのに、ある年突然花粉症になってしまう人もいますね。アレルギーを起こしやすくなる要因の一つに、“自律神経の乱れ”があります。自律神経とは、“交感神経”と“副交感神経”がお互いにバランスをとりながら、身体の様々な機能を調整しているのですが、涙や鼻水を分泌させるのは副交感神経の働きです。そのため、副交感神経が異常に強く働いてしまうと、アレルギー症状が強く出やすくなります。

春先は、よく“木の芽どき”と言われるように、自律神経失調症などの患者さんが増える時期でもあります。そのあたりも、この季節の花粉症が特に多いことと関係があるのかもしれませんが。

当院では、自律神経のバランスを整える治療法として、鍼灸、超短波療法、井穴通電療法、自律神経の出口がある背骨の際のマッサージなどを行っております。アレルギー体質を改善したい方、ぜひご相談ください。

その他、すでに花粉症の症状が出てしまっている場合は、首のマッサージで頭部の血流を良くすることで症状を緩和させることもできますよ。

また、免疫機能を調整する働きがある、ユーカリ・ラディアタやティートゥリー、ラベンサラなどの精油をマスクの外側に1滴落とすことで…  
簡単に「花粉なんてへっちゃらマスク」の完成です☆



## 宮前まちの・ビオラ

### スタッフ紹介♪

坂東 昌直(ばんどう まさなお)

宮前まちの整骨院

はり師・きゆう師

ニックネーム: AGE

誕生日: 7月29日

(L座)

趣味: 野球

特技: 遅刻(朝が苦手で...苦笑)

一言: 若いパワー振りまきます!!



須貝 美紀(すがい みき)

宮前まちの整骨院

受付

ニックネーム: すみれ

誕生日: 7月19日

(Kに座)

趣味: パンを食べる事

好きなパン: ベーグルパン

一言: ケガの治療中ですが、3月中旬復帰予定  
です☆



## ～談話室～

### “整骨院って...何?”

さて今回は、実際に整骨院で行われている治療の内容をご紹介します。

まず、最も高頻度で用いられるのが、電気療法の一つ「低周波治療器」です。よくスタッフが「今から電気を流しますね」と言って吸盤をくっつける治療器が低周波治療です。「ビリビリ感じる」電気と言ってもイメージしやすいかもしれませんが、低周波治療は、鎮痛や筋緊張の緩和、筋収縮誘発などの効果があり、様々な疾患の治療に対して有効的です。

当院では、その他にも、高電圧パルス治療器、微弱電流治療器、超音波治療器などを疾患ごとに最適なものを選び使用しています。これらにより、手技療法や治療全体の効果を高めています。

興味のある方は、ご自身の治療の際どのような機器を使っているのか、お気軽にお尋ねください。

### 編集後記



以前、本にハマっている。本を読む時間を大切にしている。というお話をしたことがあったと思います。本は自分の知らない世界を見ることが出来るので、とても貴重な時間になります。

ちなみに...先月お話ししたリラックス法も「本」です。リラックス法気になる方は、先月号をご覧ください(笑)

今日は、最近読んで影響を受けた本のお話です。「それでもなお、人を愛しなさい」という本ご存知ですか? 「人の人生とは?」「人が世界に生きる意味とは?」「今の人生を価値あるものにするためには?」人と人の繋がりなど、人として生きるためにとても大切なことを考えられる時間になりました。

皆さんはどう考えますか?



## ここだけは読んで!!

先月、セミナーで多くの方の姿勢を拝見しました。「姿勢」は体の状態を作る基盤です。「姿勢」一つで、体の状態は良くも悪くもなり得ます。肩こりなどは、骨盤の位置を整え、姿勢をしっかりと保たなければ、なればなかなか改善しない場合もあります。新生活が始まる前に、自分の正しい「姿勢」確認しませんか? お気軽にスタッフにご相談ください。