

「身をすくめる」晩秋の身体

11月の整体体操

皆さんこんにちは。名古屋身体均整院の立石です。

もうすぐ季節は冬に入ります。身体は寒さに順応して骨盤が引き締まり、皮膚が縮んでいきます。

これからの時期、空気の乾きや暖房の使用によって**身体が乾燥**してきますので、先月に引き続き、みそ汁、うどん、そば、なべもの、など塩気のある温かい汁物をできれば毎食時に摂るよう心がけてください。



そして、その後に水を飲むようにしてください。



ジュースやコーヒー、お茶、お酒ではなく、水です。汁物を摂った後に水を飲みますと、汁物が呼び水となって水の吸収性を高めてくれます。**お風呂の中で水を飲む**のもよいです。

寒さによる首・肩の硬直、疲労の蓄積、**暖房の使用による身体**の乾燥で、頭・眼・鼻・喉・皮膚などの神経系統や感覚器にも異常が起こりやすくなります。

眼・鼻・喉などの粘膜の部分は潤いを保っておくことが大切です。**眼の温湿布**を行なうとよいでしょう。



足からの冷えの解消として、左右の足の中趾と薬趾の間を比べ、

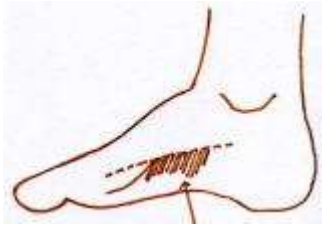
狭い方の足の中趾と薬趾の間を
拡げるように押さえながら愉氣
をします。

例：右の場合



次に足の内縁の部分の硬直を押
さえて愉氣をします。

例：右の場合



そして最後に足湯をするとよい
でしょう。



また、足湯をしながら水をチビ
チビと飲みますと身体の水に対
する吸収性がよくなります。

ガブガブと一気に飲むのではな
く、チビチビとゆっくり身体に
じわじわと浸透させるように、
そして常に身体に潤いを保たせ
る為にあまり間を空けずに飲む
のがこの時季の水分補給のコツ
です。

冬の健康維持には水がとても重
要で、初めはトイレの回数が増
えるかもしれませんが、続けて
いるうちに水が身体に浸透して
いき、トイレの回数もしだいに
落ち着いていきます。

風邪を引いたときは、ストーブ
で背中を温めながら汁物を摂る
とよいでしょう。

風邪が早く経過されます。ストー
ブはできれば温風式ではない
もので、ガスストーブが好まし
いです。

または、背中に和紙や新聞紙な
どを入れておきますと熱が逃げ
にくく保温になって風邪の経過
をスムーズにします。

風邪には身体の歪み、偏り疲労
をリセットする働きがあります。
できましたら、薬を飲まずに風

邪を経過されることをお勧めします。

冷えによる脳溢血に 注意

それから、この時期は脳溢血が
起こりやすい時季でもあります。
特に高齢の方は首に風を当てな
いように気を付けてください。

外出時はマフラーやスカーフな
どで首を守りましょう。睡眠時
も首をなるべく冷やさないう
ようにしてください。

※上肢・腹部などの各
調律点（整体用語）な
どの詳細は院長・スタ
ッフにお聞きください。



お 知 ら せ

※健康を維持するには、薬に頼るのでは
なく自力（自然治癒力）を最大限に生か
すことが望ましいことだと思います。

そのヒントになれば幸いです。 院長

無料健康（心理）相談

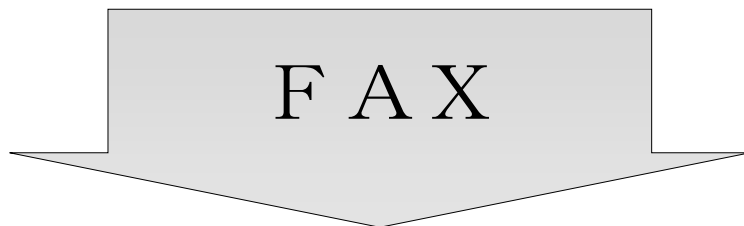
病名一切問いません。どんなことでも出来る限りお答えいたしますので、ご遠慮なくご質問ください。発達障害、うつ病、パニック、不登校、家族関係などの心理的な症状もご相談ください。

貴方のお悩みをお話し下さい。

お名前	生年月日 年 月 日	ご職業	性別 男・女

ご返答先をお書きください。あなた様ご質問にお答えいたします。

FAX番号 _____ Eメール _____



0586-58-5917 (24時間365日受付)

名古屋身体均整院

整体師養成



貴方も手に職をつけ

人の為、世の為になる

やりがいを持ちませんか？

塾生随時募集中！

気心均整塾



マンツーマン指導！ 学歴・職歴一切不問！

ゼロからスタート！ プロまで育てます！

全くの素人でも治療家になれます。

ご興味のある方は、院長・スタッフまで

こんにちは。名古屋身体均整院の立石です
 その後お体の調子はどうですか？
 人間の体は精密機械と一緒にです。月に一度
 は体のメンテナンスをお勧めします。



運命分析カウンセリングについて

病気・子育て（発達障害）・仕事・人間関係等
 様々な問題の解決方法の糸口を「運命分析」を元にクライアント
 様と一緒に考えて行きます。ご興味のある方は、お電話ください。

HPアドレス <http://oneness.kinseiin.nagoya/>

診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
一宮	定休	○	×	○	往診	○	×
砂田橋	定休	×	○	×	往診	×	第三診察

ご予約は今すぐ！名古屋身体均整院

※往診は10000円(交通費別 名古屋市内2000円)

総合予約 ☎ 0586-44-3363

日・月・祝定休 10時～18時(17時30分最終受付)

〒491-0046 一宮市天王4-1-5