カエルちゃん健康便り

2018年
5月号

関口整骨院 館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598

受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30
（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日

関口整骨院　館林 検索

鼻水・鼻づまり 解消のツボ

鼻水・鼻づまりのメカニズム

花粉症の場合 鼻腔内についた花粉を洗い流すためにアレルギー反応がでて、サラッとした透明な鼻水が大量に出てしまいます。

風邪の場合 初期の風邪では、ウイルスを洗い流すため、水っぽい鼻水が出ます。鼻腔内で炎症が起きてると、粘り気のある鼻水になります。さらに炎症よって粘膜の毛細血管が拡張して腫るため、空気が通りが悪くなり、鼻づまりになってしまうのです。

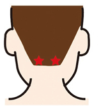
鼻づまりは鼻の構造や副鼻腔炎等の病気にるものもあるので、気になる方は専門医に相談しましょう。

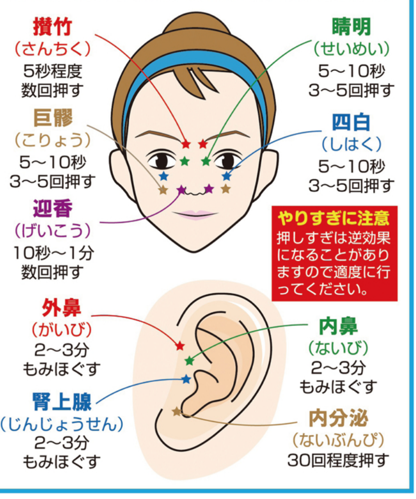
鼻水・鼻づまりは放っていてはダメ

鼻は耳とつながっているため、場合によっては中耳炎を引き起こすこともあります。鼻水はすするより、かんだ方がよいですが、強くかんではいけません。片方の鼻の穴をふさぎながら交互にかみましょう。鼻づまりは口呼吸になってのどが乾燥すると炎症を起こしたり、睡眠不足の原因にもなってしまいます。

鼻水・鼻づまり解消のツボ

ツボを押す前に首の後ろを蒸しタオルなどで温め、血行をよくするツボを押すことでより効果が期待できます。





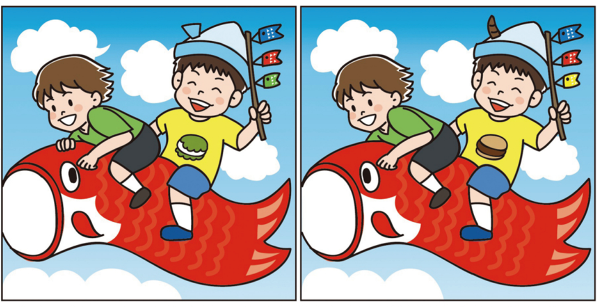
やりすぎに注意
押しすぎは逆効果になることがありますので適度に行ってください。

間違い探し

テーマ

「こどもの日」

左右の絵で違うところが7ケ所あります。見つけてみてください。



正解①左上の雲 ②左こどもの右手 ③右こどものかぶとのツノ ④右こどものTシャツの絵 ⑤右こどもの鯉のぼりの色 ⑥鯉の目 ⑦下の雲

カエルちゃん健康便り

2018年
5月号

関口整骨院 TEL.0276-72-5598
館林市仲町2-10

受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30 / （土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日

関口整骨院　館林 検索

骨盤の歪みは
人それぞれ。

骨盤Q&A

正しいケアで
正しい姿勢！

Q 骨盤がゆがむって骨の異常なんですか？

A 骨と骨をつなぐ『関節部分』がゆがんだりズレたり開いたりしていることを総じて『骨盤がゆがむ』と表現していますので、骨盤を形作っている骨自体が変形しているわけではありません。

Q 骨盤がゆがんでいるのは自分でわかりますか？

A 日頃の姿勢が悪いと、知らず知らずに骨盤にゆがみやズレがでてきます。しかし、人間の体はゆがんだところ以外でもバランスを取ろうとするので、気づきにくいかもしれません。

Q 骨盤がゆがんでるとどうなりますか？

A 体全体のゆがみの原因になることもあります。
異常の多くは骨盤と仙骨をつなぐ“仙腸関節”や骨盤と腰の骨の間の“腰仙関節”にあらわれてきます。
骨盤は、泌尿器、生殖器という大事な器官を守るように位置していて、女性の場合は子宮という大事な器官もあり、ゆがんでいると余計な負担がかかってしまいます。

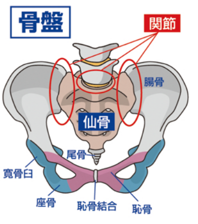
Q 骨盤に痛みはでますか？

A 骨盤よりも体中のあちこちで体の異常が現れるかもしれません。それは骨盤の上の腰の骨である腰椎が右に傾いたり左に傾いたりして体のバランスをとるので、腰椎の間から出ている神経を圧迫して腰に痛みを感じたり、その先につながっている足にしびれや違和感を感じるようになります。さらに、傾いた腰の上で、バランスを取るために背中、肩、首、頭が左右に傾き、いろいろな異常がでてしまいます。

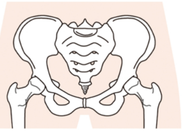
Q 骨盤矯正ってどういうことをしますか？

A 骨盤矯正は、仙腸関節を調整する方法が最も多く用いられ、次に骨盤の上にある腰の骨の傾きからくるゆがみを取ることで、そこから骨盤の形を整える方法がとられます。
個人個人でゆがみ方が違うので、各々に合った方法や進め方を行うことが重要になります。
「骨盤の中心にあり、土台の役割を果たす“仙骨”を正しい位置に戻すこと」が骨盤矯正の本質といえるでしょう。

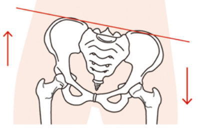
骨盤



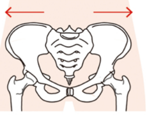
正しい位置



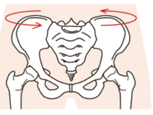
左右の傾き



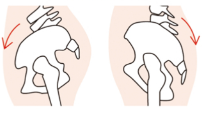
開き



ねじれ



前後に傾き



毎日を快適に過ごすためにプロケアで歪みのない体作り！