



## 小さなことでもお話しください

ひとつの発見によって、これまでの常識が180度変わってしまうことがあります。ストレスはこれまで健康の害になると考えられてきました。ですが、最近では「ストレスを害だと考えるから害になる。有用なものと考えれば無害どころか活力にもなる」とする研究結果もあります。

みなさんのお話しをもとに施術の方針を立てています。より詳しく何うことで思いもよらない原因を見つけることができることもありますので、どんな小さなことでもお話しくださいね。

## 白湯で温活！ さまざまな効果

「白湯（さゆ）」は、お水を沸かしただけの湯のことをいいます。白湯を飲んで身体を温めるとどんな良い効果があるのでしょうか。正しい作り方や飲み方と、その効果を理解して温活を始めてみましょう！

### ☆温活に効果のある白湯とは

温活で使う白湯は水から火にかけて、10～15分沸騰させたものが良いとされています。実際に火にかけることがポイントで、これはインドの医学である「アーユルヴェーダ」に基づく考え方で、水を沸騰する過程で風と混ぜ合わせることが大事だそうです。

### ☆飲み方と飲む量の目安

飲む程度の温度（50～60℃）になるまで冷まし、少しずつ飲みながら内臓をあたためます。たくさん飲むと身体に必要な成分や要素まで流れて体の負担になってしまうため、一度に飲む量は100～200ml程度にし、1日に800ml以上飲まないように注意しましょう。

### ☆朝一番に飲む

起き抜けに白湯を飲むことで内臓温度が高まり、体温を上げるためのエネルギーを他の器官の活動に使えるようになるので、気持ちよく1日のスタートを切ることができます。また、寝ている間に汗をかいて発散した水分を補う役割もあります。

### ☆寝る前に飲む

身体の深部の体温を下げることで、脳のリラックスが促されて、質の高い睡眠になります。体温を下げるには、体の温度を一旦上げるのが効果的です。白湯を飲むことでお風呂に浸かるのと同じような効果があります。

### ☆食前に飲む

食事の30分ほど前に飲むと内臓の働きが活発になり、胃腸の消化吸収能力が高まります。さらに脳の満腹中枢も刺激されるため、食べ過ぎを防ぎます。

白湯は、飲み続けることで体調を整えてくれます。また、ていねいに沸かした白湯を飲みながらゆっくり過ごすことは、身体にとって良いリラクスタイムにもなります。



## 院長からのお知らせ

### 自筆署名のお願い

柔道整復療養費の保険取り扱いには、患者さんの自筆署名（世帯主や被保険者の氏名を申請書にご記入ください）が必要です。手や指のケガなどで自筆署名ができない場合は代筆をします。その際には拇印または押印をお願いしています。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

## 治療時間のご案内

月 8:00 ~ 11:30  
土 16:00 ~ 20:00  
水 8:00 ~ 11:30

休診日 日曜・祝日午後  
・急患は随時申し受けます

## アダチ接骨院

TEL 26-0014

## 漢字小話



音読み ゲイ  
部首 くさかんむり



秋といえば芸術という方もおられるでしょう。「芸」は「芸能」・「武芸」など、“専門的な技術”を表す漢字。部首のくさかんむりが“植物”を表すように、“植物を育てる”が本来の意味です。

正式には「藝」と書き、「芸」はその略字。ただし「芸」はもともと音読みで、ウンと読む別の漢字でした。そのため、今でもこだわりを持って「文藝」と使うこともあります。



# 生活習慣を改善して便秘解消

長く続く便秘を解消しようと薬に頼っていませんか？ その習慣、便秘をひどくしているかもしれません。

一般的に、①3日以上排便がないこと、②1日の便の量が35g以下の状態を便秘といいます。便秘の原因は、ストレスや睡眠不足が原因で副交感神経の機能が低下し腸の動きが弱くなる、我慢をくり返して直腸の反応が鈍くなり便意を感じなくなる、そして下剤を飲み続けて腸に炎症が起きて動きが鈍る、などです。

## 3つの生活習慣を改善

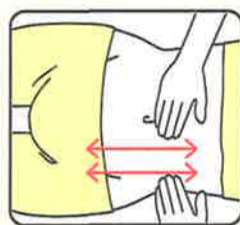
1. 食生活……食物繊維（野菜や豆類、海藻など）や水分をバランスよく取る  
便のかさが増えたり、やわらかくなりやすくなる。
2. 規則正しい生活……朝起きてまず水分を取り、必ずトイレに行く  
朝起きてまず水分を取ると腸の動きが活発になり、出なくてもトイレに行くことで排便の習慣づけに。
3. マッサージや運動……お腹を押したりひねったりすることで通りをよくする⇒詳しく

## 便秘解消のためのマッサージ・運動

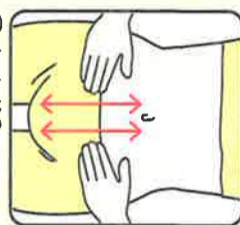
### マッサージの方法

- ①仰向けになりひざを立て、足を腰幅に開く。腰の下に高さ10cmぐらいのクッションを置く。
  - ②左腹部を挟むように指を当て、上下に移動させながら交互に押す。
  - ③下腹部も同様に押す。
- ※②・③を1分ずつ

② 左腹部



③ 下腹部



### 上体をひねる運動

- ①足を肩幅に開いて立ち、両手を広げる。
  - ②腕の力を抜き、上体を左右にひねる。
- ※②を1分間



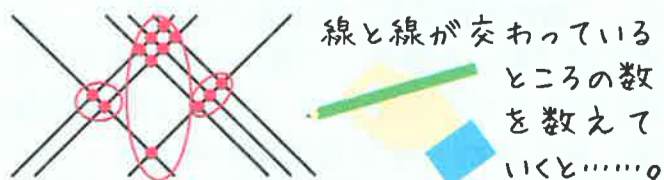
## 線を引くだけ！ 簡単“かけ算”方法

かけ算が簡単にできるというインド式の計算方法をご紹介します。線を引いて数えるだけで2桁のかけ算もあっという間にできます。

### 21×13=273の場合

左側の「21」から、「2」本と「1」本を右斜め上に、線を引きます。

右側の「13」から、「1」本と「3」本を左斜め下に、線を引きます。



線と線が交わっているところの数を数えていくと……

2 7 3

2・7・3となり「273」が答えです。

## 自転車ルールを再確認！

今年は9月にも大型連休があり、行楽の機会も増えそうですが、6月に改正された道路交通法は、違反を繰り返す運転者には講習が義務付けられるなど自転車運転のルールが大きく変わりました。

上記の違反を3年以内に2回以上繰り返す自転車運転者に「安全講習」を義務付けています。受講しなかった人には罰金刑が適用されます。

### 交通の危険を生じさせる違反とは？



交通の危険を生じさせる違反となる14項目

- 信号無視
  - 歩行者用道路徐行違反
  - 路側帯通行時の歩行者通行妨害
  - 交差点安全進行義務違反等
  - 環状交差点の安全進行義務違反
  - 歩道通行時の通行方法違反
  - 酒酔い運転
  - 通行禁止違反
  - 通行区分違反
  - 遮断踏切立入り
  - 交差点優先車妨害等
  - 指定場所一時不停止等
  - ブレーキ不良自転車運転
  - 安全運転（※）義務違反
- （※）ハンドル・ブレーキを確実に操作し、かつ他人に危害を及ぼさない運転



都道府県ごとの条例で違反になる事例もあります（傘差し・大音量で音楽を聞く等）ので、注意が必要です。

安全運転を心掛けていれば、違反となることはないでしょう。