



～大切なあなたとご家族と

2018年戌年

健康のための情報誌～

No. 15



「笑門来福」

新年、明けましておめでとうございます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り致します。
本年も心を込めて治療して参ります。
なお一層のご厚誼の程、お願い申し上げます。

院長

やってみよう乾布摩擦

ひとくちメモ

寒風摩擦と勘違いしている人が多いようです。

乾布摩擦というと刺激の強いもので肌を直接こすることによって健康効果を得られると思われがちですが、肌に強い刺激を与えると皮膚を傷つけてしまい、ひどい場合には皮膚炎になってしまうことも。乾布摩擦の効果は肌を優しくこすることでも得ることができます。服の上からこするだけでもOKですし、裸で行う場合なら、手で直接皮膚をこするだけでも良いでしょう。

服を着たままでOK! 乾布摩擦の嬉しい効果

- ①体が温まり冷え性の改善
- ②自律神経を整えて免疫力アップ! 病気を予防する効果もあり風邪もあまりひかなくなります。
- ③首や腕、肩の関節をほぐし、リラックスさせる効果があります。
- ④皮膚を鍛える事により、自律神経の働きを正常化し、刺激にも強くなるので喘息などの発作を予防したり、軽減することができます。
- ⑤入浴前や、就寝前に乾布摩擦を行えば、上質な睡眠を取ることが出来るでしょう。

乾布摩擦の基本的やり方

- ①まずは足の先から膝まで、手の先から肘までをこすります。左右各15回(往復)行います。
- ②次に膝から足の付け根へ、手首から肩へこすります。こちらも左右各15回(往復)行います。
- ③最後にお腹から胸に向けて、背中はおタオルをクロスさせてこすります。それぞれ15回(往復)行いましょう



先端から中心に



●特集 ～笑いがもたらす健康効果～

「笑う門には福来る」と言いますが「笑う門には福だけでなく健康もやってくる」のです。笑いにはお金も手間もかかりません。笑うメリットを知り、たくさん笑ってどんどん健康になりましょう！

笑いがもたらす効果

ガン患者の治療にお笑いビデオを取り入れている病院も多いそうです。

①免疫力アップ

私達の体には毎日たくさんのウイルスや細菌が入ってきます。笑うことでウイルスや細菌を破壊する働きが活発になるため様々な病気にかかりにくくなり、ガン抑制効果もあります。

②記憶力、判断力が高まる

脳の血流が良くなり、脳の働きが活発になる為記憶力・思考力が高まります。

③幸福感ややる気スイッチをオンにしてくれる

笑いは自分自身だけでなく、周りの人も幸せにします。心が健康になり幸福感やプラス思考が高まります。又、「脳内麻薬」と呼ばれるホルモンが出ることにより、モルヒネの数倍以上の鎮静作用もあります。



④ストレスを少なくする

「幸せホルモン」「いやしホルモン」が増えるため、心がリラックスします。

⑤アレルギー改善

各種アレルギーに効果がありますが、特にアトピーには改善効果があると言われてています。

⑥糖尿病・リウマチ・心臓病を予防する

⑦血行を促進する

⑧筋力を高める（毎日継続的に笑顔でいるとお顔のシワ、ほうれい線に予防効果があります）

⑨ダイエット効果がある

笑いがもたらす素晴らしい効果は、ご理解頂けたと思います。年齢を重ねる程、笑う回数が減っていきます。ぜひ笑いを毎日の生活に取り入れましょう。やり方は簡単です。毎日笑顔でいることを心がけるだけです。笑えない時は作り笑いでも良いそうです。



今年1年大笑いして 過ごしましょう！！

平成30年1月4日(木)より平常診療いたします。

ホームページ開設しました。旦谷整骨院

検索



旦谷整骨院

茂原市茂原 541-15

☎ 0475-26-0815

午前 8:30 ~ 12:00

午後 3:00 ~ 7:00