田中鍼療所
TEL54-1067

はりやしんぶん
# 鍼屋鍼聞

2022,01万福号 通巻55号

“いい治療”“いい笑顔”“あなたと一緒に健康づくり”で地域一番治療室!!!

２０２２年が始まりました！干支は寅。虎は毘沙門天の使いだそうです。そして、有名な御利益は金運や開運。そして、無病息災、健康長寿を願うとして古くから祀られているとのこと。今年からは虎の御利益を得て、世の中の気運が過去２年とは打って変わり、晴れ晴れと伸びやかになることが私の願いです。また、田中鍼療所は皆様の無病息災、健康長寿に寄与するため精進する一年といたします！本年もよろしくお願いいたします！

《目次》

１，【特集】あなたも「冬バテ」？
２，鍼屋のひとりごと
**２年ぶりの空手 全国大会！次男三男、共に頑張りました！**
３，お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ

# 【特集】あなたも「冬バテ」？

## 【『冬バテ』って知っていますか？】

夏バテは知っているけど、冬バテって何？ これ、私の造語じゃありませんよ。

冬バテとは、寒さが厳しい季節になり、身体がだるい、疲れが取れない、やる気が出ない、集中力が続かないなど、漫然と感じる不調。これが冬バテです。

冬は寒さによって身体のバランスが崩れやすい季節です。夏バテと同様に気候が影響して自律神経がバランスを崩すことで起こるとされています。

## 【自律神経と冬バテ】

自律神経とは、交感神経と副交感神経の２種類があり、呼吸や血流、消化吸収、体温調節、睡眠など、身体のバランスを保つ役割を担っている神経です。これらの調整は意識して行う働きではなく、無意識下で行なわれるため「自律神経」と呼ばれています。

一般的に緊張しているときや身体を活発に動かしているときは交感神経が、リラックスしているときには副交感神経が優位になります。この２つの神経がバランス良く働くことで、健康な状態が保たれています。しかし、ストレスの多い現代社会では、常に交感神経が優位の生活を送る人が多く、加えて冬の寒さで身体が緊張することが多くなり自律神経のバランスが崩れやすくなって、身体がだるい、疲れが取れない、やる気が出ない、集中力が続かないなどといった冬バテ症状が出やすくなるのです。

**体調不良の種類**

- **小さなことに過剰に反応する　イライラする　ドキドキするなど**
- **なんとなくいつもだるい**
- **寝ても疲れが取れない**
- **冷えを強く感じる・低体温**
- **胃腸にトラブルを起こすなど**

## 【冬バテを予防するポイント】

**ポイント１：食事**

**最近お腹がすいたのはいつですか？**

「時間がきたから食事を摂る」または「お腹が空いたから食事を摂る」。この二つは胃腸にかかる負担が大きく違います。「時間がきたから食事を摂る」という人は意外と多く、空腹を感じないままに食事を続けることで、本来身体が欲していない食事をし、胃腸に負担をかけている可能性があります。また、夕食の量が多すぎたり、食べる時間が遅いなどの理由で胃腸に負担がかかっていることもあります。前日に食べすぎて空腹を感じない場合は、一食抜いて胃腸を休めてあげるのも一つの手です。飲酒をする機会が多い場合は、身体・胃腸を冷やさないように熱燗や焼酎、梅酒のお湯割り、ホットワインを選択するのも良いかもしれません。

**ポイント２：睡眠**

**質の良い睡眠がとれていますか？**

睡眠は東洋医学でいう「氣」(エネルギーや元気)を養うための重要な行為です。眠りの質が悪いと十分な機能が発揮できない上に、倦怠感や疲れやすいなど様々な不調が起こり、集中力・注意力・記憶力が低下してしまいます。不眠の原因は、ストレス、生活リズムの乱れ、寝る環境の問題などがあります。身体が睡眠に向かっていけるように、交感神経を活発にさせるスマートフォンやゲームは極力避け、副交感神経の働きを優位にすることが大切です。身体が温まると副交感神経が優位になるのでお風呂はシャワーで済ませるのではなく、湯船に浸かって身体を温めリラックスするように心がけましょう。足が冷えると寝つけなくなるため締め付けの少ない靴下、湯たんぽなどで布団を温めるのもお勧めです。

**ポイント３：運動**

**運動して汗をかきましたか？**

自律神経のバランスを整え、氣の巡りを良くするためには運動が重要です。個人の運習慣や身体の状態に合わせて行ないます。「軽く汗をかく」程度の運動が目安です。週に一度でも継続できるものが良いでしょう。運動習慣がない人や腰痛などの痛みを伴う症状をお持ちの人は、入浴後、身体が温まった状態でのストレッチをお勧めします。ストレッチや運動をする時に腹式呼吸を取り入れることで、副交感神経の働きを優位にすることもできます。

## 【冬バテとはり灸治療】

冬バテは病院医院での検査結果には異常がなく、病名の診断はつきません。しかし、東洋医学ではこの状態を「未病」といって、病気の前段階をとらえ、この段階での対策が重要であると考えます。そして、「検査では異常が出ないが、漠然とした体調不良」を感じている人をはり灸治療は得意としています。検査では異常の無い「動悸や目眩、頭痛、耳鳴り、身体のむくみ、不眠、倦怠感」なども含まれます。患者様自身の感覚と、個人の身体の特徴を重視して問診、脈を診る、お肌・お腹・背中、時に舌の状態から、それぞれの症状がどのようなタイプかを判断し、気候や体質に合わせたはりとお灸を行ないます。

東洋医学では、冬は「閉蔵」といい、陽気が潜伏して万物が閉塞する時期です。人間もこれに従って、胃腸を整えることで内臓を養い、身体を温め良い睡眠をとり、運動で氣の巡りを整えて、元気を逃がさないよう春に備えることが大切ですよ！

# 鍼屋のひとりごと

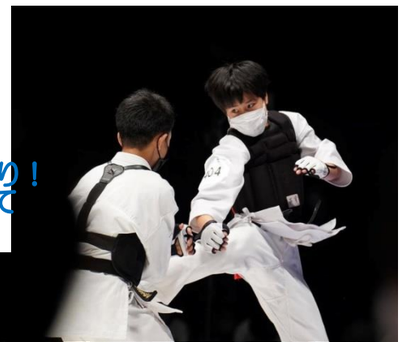
## 2年ぶりの空手 全国大会！次男三男、共に頑張りました！

子供達が習っている、空手 全国大会が２年ぶりに開催されました！長男は学校行事と重なり欠場。次男、三男が出場しました！感染症対策に、参加制限や会場への入場制限などを設けての開催でした。結果は･･･、三男、ベスト８！次男が、なんと！“優勝”です！すごいー！私も妻も２年ぶりの興奮と感動を味わい、改めて、再び「平常な日々」を過ごしたい！と、実感しました。

2年ぶりの大会出場に緊張の三男。付き添う私にも十分伝わってきます。今大会は、感染症対策もあり、大きな声援は送れません。私もハラハラ。1回戦、2回戦、なんとか突破。あと一つ勝ち上がれば入賞。しかし、残念。当然、勝ち進めば相手のレベルも上がります。兄弟では先陣を切っての試合。緊張の中頑張りました。試合に出たことで課題も明白に見つかり、三男にとって再スタートへ価値ある大会となりました

自身の試合を終え、
お兄ちゃんの応援の前に
腹ごしらえ。
おにぎり頬張ってます。
膨らむ頬がラブリー！

マスク補正あり！
スポットライト効果あり！
格好いい写真を撮って
もらいました！



写真は決勝戦。決勝戦は中央のコートで、スポットライトの中行なわれます。インスタグラムに様々な人が撮影した写真が掲載されました。その中のものです。緊張感がすごかった三男と比べ、次男は落ち着いた試合運び。相手をじっくりと観察し、相手の攻撃を受けそれ以上のスピードで攻撃に転じる。1回戦から決勝戦まで頼もしさを感じさせるほどの試合内容でした。日頃の指導と練習相手に恵まれたお陰です！

# タナ鍼(シン)このごろ

## ☆診療時間

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 ～ 12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00 ～ 19:00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | 土曜は 13 時までです。 |

※診療時間の変更は、予定しておりません。日曜・祝祭日は休診です。

## ☆ご予約に関するお願い

治療サービスの質・確実性の向上、患者様の待ち時間短縮のため、予約制となっております。

【 ご予約頂く際には 】

事前にご予約頂いた患者様を優先させて頂いております。細かな時間帯の指定がある場合、または、はり灸とツボ指圧・足つぼマッサージ等の併用治療をご希望の場合、直前のご予約ではご希望に添えない事も御座います。お早めのご予約をお願い致します。

【 ご予約の変更・キャンセルは 】

予約状況により、キャンセル待ちの患者様が、当治療室からの連絡をお待ち頂いている場合も御座います。ご予定の変更が分かり次第お早めにご連絡頂くようお願い致します。

お願い

保健所より PCR 検査の受検を要請されている方、または、職場や個人で PCR 検査や抗原検査などを予定されている方は、当治療室をご利用の前に必ず御一報くださいますようお願い申し上げます。

## ☆パートスタッフを募集しています!!

★指圧や足ツボマッサージ、整体などに興味のある方を募集しています。
経験・資格は不問です。入社後、ご指導いたします。また、治療テクニックだけではなく、カウンセリング技法を交えた患者様との会話術も学べます。

★受付事務スタッフも募集しております。普通運転免許、パソコンワードで一般的な文字入力ができ、東洋医学に興味がある、また人と接する仕事が好きという方、大歓迎です。

★手にした技術で、すぐに誰かを笑顔にすることもできるとても暖かい仕事です。お心当たりのある方は、是非、ご紹介下さい。

氏　　名　田中 孝典　たなか こうすけ　（S51,05,29 生　A 型）

取得資格　はり師 灸師　あん摩ﾏｯｻｰｼﾞ 指圧師［H10］

介護支援専門員(ケアマネージャー)［H19］

所属学会《はり灸師・あん摩ﾏｯｻｰｼﾞ 指圧師》　脉診流漢方鍼医会 東京本部

事業財団鍼灸ﾏｯｻｰｼﾞ 師協会（理事選任者）

《介護支援専門員(ケアマネージャー)》居宅介護支援専門員協会

履　歴 H10 中和医療専門学校卒

H10-13 医療法人かなめ会山内ホスピタル(胃腸科と整形外科の県内トップレベルの病院です!)

H13-14 堤治療院(修行時代。師は全国トップレベルの治療家。いつか辿り着きたい憧れの存在です!)

H14 田中鍼療所 開業～