

きたすま整体院 健康レター

2025年12月号



ご予約は
お電話もしくは
◀こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま整体院 📍 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。12月になりました。

12月に入り、いよいよ本格的な冬の寒さが訪れましたね。朝晩は特に冷え込みが強く、体がこわばりやすい時期です。気温が下がると血行が悪くなり、肩こりや腰のハリが出やすくなるため、外出時は首・手首・足首の“三つの首”をしっかり温めることを意識してみてください。また、忙しさが増すこの季節は、知らず知らずのうちに疲れがたまりがちです。体力を落とさないためにも、温かい汁物や鍋料理など、体を内側から温めてくれる食事を取り入れるのがおすすめです。



ぎっくり腰の痛みが10倍早く消える方法

今回のニュースレターでは、ぎっくり腰の痛みをできるだけ早く和らげるための具体的な対処法をお伝えします。発症したばかりの方はもちろん、数日経っても痛みが残っている方にも役立つ内容です。

つらい痛みを少しでも早く軽減するための“大切なポイント”を分かりやすくまとめていますので、ぜひチェックしてみてくださいね！

脂肪じゃない“ぽっこりお腹”の正体を徹底解説

今回は、脂肪じゃない“ぽっこりお腹”の正体を徹底解説していきます。下腹ぽっこりの正体と、その原因・改善のポイントについて分かりやすくお伝えします。

寒さや食事、小麦の影響、姿勢のクセなど、日常に潜む要因を紐づけながら、今日からできる対処法までまとめていますので、ぜひ参考にしてみてください。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『大根とほうれん草の簡単めんつゆ和え』です！旬の食材であるほうれん草を使った絶品レシピです。

ほうれん草は、鉄分・葉酸・ビタミンAなどが豊富で、血液づくりや免疫力の維持に役立つ栄養価の高い野菜です。

簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

ぎっくり腰の痛みが10倍早く消える方法



ギックリ腰になりたての人も、ギックリ腰をして数日経ったばかりの人もまだ痛みが残っている方は必見の内容です。いつでも見返せるように、このレターを永久保存版にしておいてください。

『ギックリ腰の痛みは炎症』

原因は人それぞれなので、みてみないと分からないものの、それでも全てのギックリ腰の人で、状態をみなくとも分かることがあります。

それは**何らかの刺激によって炎症が起きている**、ということです。とにかくギックリ腰の痛みが消えない場合には、次の方法から行うことが1番望ましいです。

1.氷のうを用意して、1センチ程度の粒の小さい氷を作る

2.氷の粒を水で洗って氷の角を丸くする

3.角の取れた氷を厚み5センチほどにする

4.ヘソの真裏の5センチ下を中心に半径15センチほどに氷のうを当てる

5.寒くならないように30分冷やす

6.冷やしたあと、90分間は氷を外して過ごす

7.これを痛みが8割抜けるまで繰り返す



冷やす際の注意事項

アレンジを加えてしまうのはNG！自己流ではなく手順通りに！

少しでもアレンジを加えてしまうと違う結果になってしまうので、くれぐれも上記の方法・手順通りにやってみてくださいね。

例外として、それでも炎症が取れない場合や、炎症が消え切らない場合もあります。

その場合は、何らかの原因が残っていますので、個別対応が必要となります。そんな時は自己判断しても拗らせることになりますので、出来るだけ早く、原因を見つけてもらうようにご相談ください。

