孝　心　新　聞　２０２３　４月号

春に起こる不調の原因は？

①寒暖差
寒暖差に対応する為、交感神経が活発に働く。エネルギーの消耗が激しく、疲れやだるさを感じやすくなる。

②気圧
低気圧、高気圧の入れ替わりが頻繁で、自律神経の切り替えがうまくいかない。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や身体のだるさを感じやすくなる。

③日照時間
冬に比べ日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしが増え、生活リズムが崩れやすくなる。

④生活環境
卒業、進学、就職、転勤など、自分や家族の生活が大きく変化する季節。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなる。

⑤花粉症
花粉から身体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態。免疫機能が過剰に活動している状態のため、体力が低下し、眠気や身体のだるさを感じやすくなる。

季節の移り変わりの時期は、寒暖差や気圧変動が大きくなり、なんとなく身体の調子が悪くなったりすることがありませんか？
「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。人間の身体は、高気圧の時に交感神経が優位になり、低気圧の時に副交感神経が優位になる為、春の気圧の上下により、自律神経が乱れやすく体調不良が起きやすくなるのです。

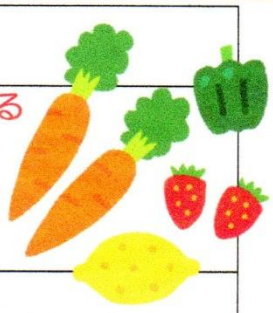
季節の変わり目は要注意



自律神経を整えるためには？

☆決まった時間に起床、就寝をする
体内時計が狂うと自律神経が乱れます。生活リズム特に起床時間を一定にしましょう。

☆自律神経を整える作用のあるビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂る
ビタミンＣ：みかん、いちごなどの果物、野菜、いも類
ビタミンＡ：緑黄色野菜、卵、レバー
ビタミンＥ：ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド
カルシウム：乳製品、豆腐、ゴマ、煮干し



☆朝食をとり太陽の光を浴びる
朝食を食べる事はエネルギー補給になり体温を保ちます。朝の太陽光は体内時計の調整に役立ちます。

☆体温調節ができる服装を心がける
簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンやストールを活用し、カイロなどを常備しましょう。

☆ストレスを解消させる
イライラなどのストレスは外出で発散しましょう。ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュします。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**０円**。ＥＳ-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

NG習慣とは？

①休日の寝だめ
←寝だめはできません。翌日以降のリズムが狂います。

②学校、仕事以外の時間は休んでばかり
←適度な運動をしましょう

③朝ご飯を食べない
←エネルギー補給は大切です。

④春らしい服装を意識している
←首、手首、足首を冷やさないように注意しましょう。

⑤好きなものばかり食べる
←疲労回復に必要な栄養を摂取しましょう。

孝　心　新　聞　２０２３　４月号

★「保険診療で整形外科と併用できますか？慢性痛でもいいですか？」の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400 円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的も OK です。

LINE 友だち追加をお願いします！

休診日にも連絡が取れます。

LINE 友だち追加

ホームページ

院長ブログ

今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　検　索



月に一度、同級生二人と行くショートコースが息抜きになっています。初心者だった同級生たちも回を重ねるごとに少しずつレベルアップしていて、何とかゴルフらしくなってきました。うかうかしていると抜かれそうなので練習をしていないふりをしながら、コッソリと練習して負けないようにしています。（院長）



次男が大学進学のために家を出ます。これを書いている今は、その準備をしている最中です。生活に必要なものや勉強に必要なものなどを考えているのですが、当の本人はのん気なもので「行ってから買えばいい」と言います。その代わりに、ゲームのためのパソコンや美容のための道具は積極的にリクエストしてきます。何のために大学へ行くのやら…（真由美）



友達に勧められた今期のドラマ『ブラッシュアップライフ』が面白すぎてハマっていました。来世で人間に生まれ変わるために徳を積み、記憶はそのままに人生をゼロからやり直す物語。脚本は、お笑い芸人のバカリズムさんです。独特な世界観なので好みは分かれると思いますが、笑いあり、涙ありの深いストーリーでした。（松山）

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

