



理療研修センターだより
げんき通信

Vol.30

北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1番1号

TEL・FAX 011-533-3253

ホームページ <http://www.riryu.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

牛になっても食後の一服

科学技術が発達して、移動や家事にかかる時間も短くなり余裕ができたはずなのに、昭和、平成、令和と時代が進むほどに、なぜか忙しい感じがする今日この頃。ゆっくり食事をしたり、休憩したりする時間が思うようにとれない人も多いのではないのでしょうか。

子供の頃、食事の後すぐ横になると、「牛になるから起きなさい」と、母親にお尻を叩かれたことはありませんか？ でも、体のためには食後は少し休んだ方がいいんです。そのことを昔の人はよく分かっていて、「食後の湯は三里戻っても飲め」ということわざがあります。食後はすぐ動いたりせずに、お茶か、もしお茶がなければ白湯でもいいから飲むように、つまり体を休めなさいということです。

食物を消化吸収するためには、胃や小腸、膵臓などの消化管に充分血液が行き渡らないといけません。

という訳で、多少行儀が悪くても、医学的な観点からすると、牛になってもいいから、食後は横になって一休みするのが健康のためなのです。

外国ではお昼休みを2～3時間、たっぷり取る国が少なくありませんが、これはとても理にかなっています。それに比べると、日本ではお昼休みが短く、ゆっくり休む間もなく午後の仕事が始まりますよね。

なぜか時間にゆとりが持てない日本人、昼食後が無理でも、せめて夕食後はゆっくりお茶でも飲みながら、家族団欒の時間が過ごせるといいですね。

ところで、「のろま」の代名詞として、とかくバカにされがちな牛ですが、牛肉に多く含まれるオレイン酸は体にとってもいいんです。

オレイン酸は体内で酸化されにくく、ガンを予防したり、コレステロールを適正に保って動脈硬化を予防する作用があります。

だからといって、食後すぐにごろごろして牛みたいになっても、私達の体の中にオレイン酸が増える訳ではないんですけどね♪



足裏のツボでセルフケア

「足は第2の心臓」と呼ばれていて、たくさんのツボがあり、全身の様々な症状に効果があります。テレビでも見ながら、足のツボを刺激して、手軽にセルフケアをしてみませんか？

母指裏降圧点

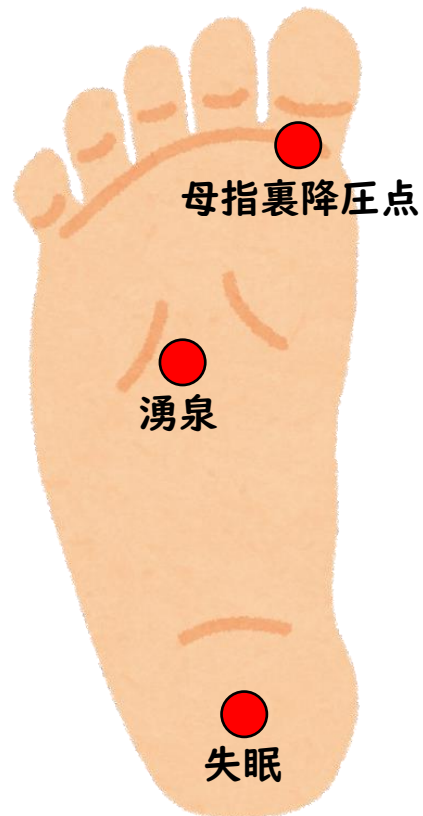
足の裏側で、親指の付け根の中央にあります。高血圧の特効ツボで、特にお灸が効果的です。

湧泉（ゆうせん）

足裏中央の少し指側で、5本の指を曲げるとへこむ所です。生命力をアップさせるツボで、特に足の冷えやむくみに効果的です。

失眠（しつみん）

踵のほぼ中央にあります。不眠やむくみに効果があり、お灸をしたり、足浴で温めたりするのが効果的です。



右足裏

臨床室のご案内

理療研修センター臨床室では、あん摩、鍼、灸による治療を行っています。

臨床室では丁寧な問診と診察を行い、治療について分かりやすく説明した上で、症状に合わせた治療を行います。

初めての方は、まず電話で現在の症状をお聞かせください。

治療は完全予約制となっています。

治療日は月～金曜日です。

（祝日、年末年始、お盆、講座・学校行事開催日などを除く）

治療開始時間は8時50分、11時10分、13時30分です。

（※4月1日より9時、11時、13時30分に変更となります）

予約受付時間は、月～金曜日の8時40分～16時50分です。

臨床材料費として2,000円いただいております。

保険証は不要です。

不明な点がございましたら理療研修センターまでお問い合わせください。

