



しんまち 歳時記

第160号 2021年4月1日 発行

しんまちはり・灸・整骨院
〒024-0051 北上市相去町旧館沢7-6
TEL 0197-62-3757

しんまち整体院
〒024-0072 北上市北鬼柳19-68
TEL 0197-62-3575 江釣子ショッピングセンター・パル1F

しんまちリハビリデイサービス
〒024-0051 北上市相去町旧館沢7
TEL 0197-72-7124



ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

春の訪れと共に気温が上がり、暖かくなると雄花が開花して、花粉が一気に飛び始めます。花粉の症状をお持ちの方には辛い季節です。分かります分かります、私もそうでした。

「私もそうでした。」過去形理由は、今では、全く症状がなくなっているからです。症状が出ていたときは、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、就寝時に鼻がつまり、起床時の喉の痛みはホントに辛かった...(ホントに今はない)

薬に頼らず症状を改善しよう！！という思いで、鍼灸を中心に自分で治療をしました。ある日、治療仲間から「**冷え取りをやって自然治癒力上げるといいぞ！**」というアドバイスをもらいました。良いことはやってみよう精神で、速効天然素材のソックスを4枚購入して、「冷え取り、重ね履き」を始めました。

直ぐに結果は出ませんでした。眠りの質が良くなったり、唇のカサつきがなくなったりといろいろなカラダの変化が出てきました。そして、年々花粉の症状が軽くなってきて、今では、全く症状が出ないようにになりました。一番近くで見ているカミさんがびっくりしているくらいです。効果・効能は各々あると思います。

興味を持った方は、私に声をかけていただくか、「**冷え取り**」で検索してみてください。初期費用がそんなにかからずに、今の花粉症症状が変わるなんて嬉しくないですか？

是非、お試し下さい！！



株式会社エキスパート
代表取締役 浅川 進

PAL院日記

酸素カプセルキャンペーンのお知らせ

この度、酸素カプセルはしんまち整体院にお引越しました。
これを記念して、4月1日～30日の期間に「酸素カプセル体験キャンペーン」を行います。

通常料金 30分2200円(治療と併用で-550円)を、キャンペーン中は30分1100円(治療と併用でも同様)でご利用いただけます。より多くの酸素を摂取することで、疲労回復、ケガの早期回復、美肌効果、冷えの改善、集中力UPなど、たくさんのメリットが期待できます。予約必須となります。当日の予約も受け付けておりますが、混雑が予想されますので、お早めの予約をおすすめします。今まで気になっていたけど利用できずにいたという方も、ぜひこの機会に体験してみてください。ご予約お待ちしております。

Kitakami Triple Anniversary 2021



☆展勝地開園100周年

市のシンボルであり、日本さくら名所100選としても有名。
1921年(大正10年)の開園から100周年を迎える。

☆第60回北上・みちのく芸能まつり

民族芸能の宝庫である北上市を象徴するお祭りとして、
旧北上市時代から続いているお祭りが60周年を迎える。

☆市制施行30周年

旧北上市、江釣子村、和賀町の3市町村合併により、
平成3年に現在の北上市が誕生してから30周年を迎える。

✿展勝地さくらまつり✿

4/15～5/5まで
観光馬車、うまいもの市、遊覧船は中止ですが、民族芸能公演、
SL展示公開説明、北上川こいのぼり掲揚は行われるそうです。

去年は中止になってしまいましたが、今年は感染症対策を
しっかり行い、さくらを見に行かれてはいかがでしょうか(^ ^)?

ぜひ、こちらをご覧ください！！

「KITAKAMI EMOTION」

【Kitakami Triple Anniversary 2021PR動画】



美容鍼で自然治癒力を引き出し
「美しい肌」へ！！

紫外線と聞くと、夏のイメージだと思いますが、実は
1年中降り注いでいるので、年間を通して注意が必要
です。4月にもなると、服装も軽くなってきますので、
そろそろお肌のケアを始めていきましょう。

紫外線には、A波(UVA)、B波(UVB)の2種類があります。

A波: 紫外線の9割を占める。

4月から8月がピーク。肌に蓄積しダメージを与え、
シミやシワなど肌老化を引き起こす。

B波: 5月から8月がピーク。肌への作用が強く、
少し浴びただけでも、肌に炎症として残ってしま
う。

4月から5月は、乾燥によって肌のダメージが蓄積
しやすい時期であることに加え、身体がまだ強い
紫外線に慣れていない事と、「まだ紫外線は強くない」
という心の油断もあって影響を受けやすい為とくに
注意が必要です。

大きなダメージを受ける前にケアをしていく事が
重要なのです！！

保湿 + 自然治癒力のアップが必要

美容鍼で肌の深いところを刺激し、身体の根本か
らの回復を目指し、自然治癒力を引き出します。

シミやシワなど表にダメージが出てきてしまう
前に、身体の中からケアをしていきましょう！

月曜断食 あなたは何タイプ？

肥満に特徴的な **4** つの体質
「湿熱・水滞・気滞・瘀血タイプ」

湿 熱 タイプ

今月から1つずつ紹介していきます！

食欲旺盛&ジャンクフード好きで腸内環境が
乱れまくり。体に熱がこもりやすく、汗っかきで
肌荒れしやすい。断食の効果ももっとも早く出ます。

食べすぎ!



リバウンドを繰り返す
ガッチリ体質

飲みすぎ!



特徴

- ☑甘い物、脂っこい物が好きで、早食い
- ☑暑がり汗っかき、頭にも汗をかき
- ☑ニキビや吹き出物ができやすい
- ☑便やおならの臭いがきつい
- ☑暑さや湿気の多い場所が苦手

改善策

体内の水はけを良くすることがポイント。
発汗を促す水泳やウォーキングなどの
有酸素運動がオススメ！体に熱がこもる
ホットヨガやサウナはNG。
大根、トマトなど水はけを促す食材を摂り、
高カロリー食とお酒は控えめに。