



マホロバ鍼灸院
鍼灸・灸・整体・マッサージ



〒634-0078
奈良県橿原市八木町1丁目2-20
☎ 0744-29-6044
090-2594-4152(出張時)

営業時間
施術者

受付 10:00~19:30 (土曜17:00まで) 日・祝休み
鍼灸師・柔道整復師 中川憲太
鍼灸師 第2.4水曜日、毎週土曜日 山根椎菜

広報



マホロバ

2022年6月号
毎月末発行 No.38

発行者 マホロバ鍼灸院

『ダイエット（痩身）と鍼灸の関わり』

ちよつと来月にしようと結局2ヶ月以上も広報が滞っておりましたが、広報マホロバを再開させて頂きます。時々サボり癖が出る筆者ですが、どうぞ暖かく見守って下さいませ。

今回のお題はダイエットと鍼灸の関わりについて書きます。

世の中楽して痩せようとする誘惑が沢山！

『鍼で痩せる？』とよく質問されることがあります。鍼施術を行なつて痩せた人はこれまでも沢山いらっしゃいますが、正直なところ個人差があり『必ず痩せる』とは断言できません。そもそもダイエットとは食事を意味する言葉です。食事を制限すれば必ず体重は落ちますが、ただ体重を落とす事が果たして健康的な事でしょうか？ 今回はダイエットについて考えてみましょう。

まず、太る原因を考えてみましょう。人間は生命活動をする上でエネルギーが必要です。エネルギーは我々が食事などから得た水や栄養を体内で化学反応させる事によって作り出されます。この一連の反応を皆さんが良く聞く『代謝』と言います。

人は普通に生活しているだけでもエネルギーを沢山消費しています。それは常に代謝活動を行なっているため、心臓を動かしたり筋肉を動かす際には常に代謝が行われています。カロリー消費と言われますね。

我々には必要以上の栄養が体内に入るとカロリー消費が追いつかず脂肪として蓄える性質があり、太ります。逆に栄養が少なければ脂肪を燃焼させエネルギーを作り出し、体重が減少します。人が1日で消費するカロリーは年齢や活動量によって異なり、個人差があります。そこを理解してダイエットに取り組めばエネルギーの管理が出来るので効果的なダイエットが可能となります。

理想の痩せ方は楽では無いが、楽しめるかどうか鍵

徹底的なカロリー管理に加えて運動を取り入れることも必須となります。もし楽して運動をせずに筋肉が痩せてしまった場合、脂肪より比重の重い筋肉が落ちてしまっただけで良い痩せ方とは言えません。筋肉は代謝量を増やしますので比重が重い分、筋肉が付くと体重減少は緩やかです。しかし、長期的には脂肪を燃やし易くなります。

カロリー管理は食事制限を指します。筋肉をつけるにはトレーニングが必要です。それを苦痛に感じ、乗り越えられず脱落する方がほとんどです。そして『楽して痩せる』広告が目くらみします。

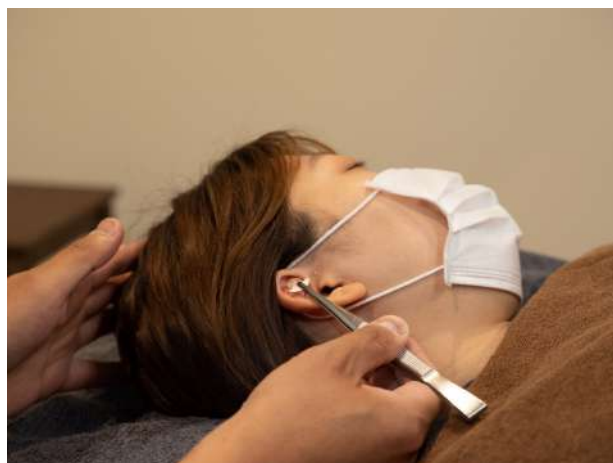
しかし、一旦頑張つて結果が出ると嬉しいものです。目標を持つて頑張ればシェイプアップされた健康的な体になり、元に戻りたくはありません。マインドが痩身を成功できるかどうかの大きな鍵ですね。

痩身と耳つぼ

運動か食事制限どちらが辛い？そう問われると後者が辛いと思う方が多いと思います。そこで手助けをするのが『耳つぼ』です。耳に鍼をすれば痩せる事が出来ると聞いたり目にした事があると思います。

実際に耳のツボを刺激すると数々の反応が見られる事は鍼灸の世界でも周知されている、刺激によって引き起こされる神経反応やホルモンの関与が指摘されています。患者さんに耳つぼを行なつて一番よく聞く感想は『少し食べただけでもお腹が一杯になる感じがする』です。

実際に耳つぼで満腹感を得た状態を持続させると徐々に食事が減って減量に成功する方もいらっしゃいます。しかしこれだけではただ楽して体重が落ちただけ。前述の通り、運動も取り入れる事が出来れば、シェイプアップされた体になり太りにくくなるでしょう。その手助けをするのが耳つぼです。





Twitter



LINE

心を緩める名言

自分の成長のために、自分の夢を叶えるために、今やるべきことを
しっかりとやり抜くこと、それこそが「我慢」だと思っています。
フラワーデザイナーニコライバグマン

6/1(水)

予約可

6/15(水)

予約可

6月出張十津川村(いこら)の予定

6月1日は既に終了しまし
た。6月15日は予約が可能で
す。十津川村での施術をご希
望の方はお早めの予約をお願
いします。
女性限定の美容鍼が人気、
また、足湯と刺さない鍼の灸
療を受ける事ができます。ご
希望の方は予約が必要です。
で当院まで事前のご連絡をよ
ろしくお願いいたします。皆様
のご利用をお待ちしております。



OTONOKI Instagram

講師 中川みき
京都教育大学大学院
音楽科教育専修修士
リトミック研究センター認定講師
ディプロマB

趣味は、JAZZやPOPSの弾き語り、
旅行、犬が好きです

お問い合わせ 080-1416-2947

私事ですが、妻のスタジ
オが橿原市一町にオープン。
リトミックで子供の発育に
音楽教育を。子供から大人
まで受ける事が出来るピア
ノレッスンも実施中。

ピアノ教室、リトミックスタジオ紹介

後書き

先日、とあるラジオで面白い内容
を話している方がいました。
『流星を人工的に作る!』という内
容。流星は宇宙の中を漂うゴミが地
球の大気圏に入った際、高温でそれ
が燃える現象で皆様に目にした事が
あるでしょう。流星を意図的に作り
出すという。しかも、技術的には既
に完成しており、実施の段階で現在
進行形との事。
一度人工衛星打ち上げに便乗して
実験を試みるも流星を作る粒子の放
出に失敗。次の実験が待ち遠しい。
成功すれば将来的にイベントで様々
な色の流星を流すことも夢ではない。
こんな事無意味? いやいや、こう
やって人は無意味と思われちゃレ
ンジを繰り返して世界を広げてきた
このチャレンジをする女性の日本人
に注目したい。

マホロバ鍼灸院

はりのマイカルテ

詳細を見る

この院を予約する



奈良県 橿原市 八木町1丁目2-20

休診日: 日

施術カテゴリ: 治療 美容 スポーツ

ご予約診療を記入する



アプリをダウンロードして便利なインターネット
予約をご利用ください

【スケジュール】

△往診日、○中川、●中川・山根、□山根 (マホロバ勤務: 予約制)
△山根(いこら予約制)

