

TC letter

2023 年新春号



〒661-0012
尼崎市南塚口町2-17-1
06-6428-8367
<http://tc-bcs.com/>



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

去年はTC Body Care Spaceをご愛顧いただき本当にありがとうございました。今年も無事にお正月を迎えることができました。本当にありがたい事だと毎年感謝しています。

20年目がもうすぐ目の前です。また1日1日頑張りますので、今年もよろしく願いいたします。

さて、ここ3年の休みの日は雨が降らない限り、山へ登っていて山以外の事をほとんどしていなくて書くことがないなあと思って困っているのですが、それなら山の事をかけるじゃないかと去年、印象に残った山を紹介して行きますね。

第3位 夏の武奈ヶ岳

比良山系の最高峰です。お盆期間中に行きましたが、めちゃくちゃ暑かったです。が、山頂付近のひらけた稜線歩きは非常に開放感があり気持ちよかったです。六甲山の山頂では、味わうことができない景色を見られたことが良かったです。今度は違うコースで行ってみたいですね。



空に続く稜線



武奈ヶ岳山頂

第2位 雪の比叡山

去年のお正月に行った初めての雪山山行。

年末寒波のせいで思っていた以上に雪が積り、一瞬来たことを後悔しました。が、滑り止めのチェーンスパイクを靴につけてフワフワの雪の上を歩くと気持ちいい。景色も真っ白で最高です。

寒いでしょう？と聞かれるけれど、登っているときは逆に暑すぎて汗が出てくるぐらいです。でも止まると寒くて体が冷えてしまうので、温度調整が難しいですね。

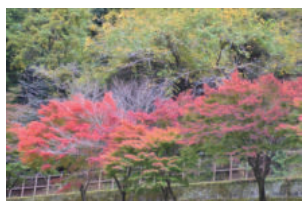
雪山は年に一度ぐらいは登ってみたいと思っています。



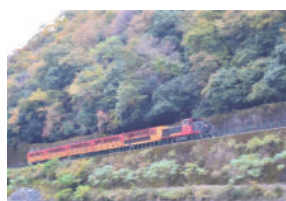
すべてが真っ白な世界

第1位 保津川右岸コース

嵐山のトロッコ列車と川下りで有名な保津川の河原を登って行ったのですが、ここは普通のハイキングコースではなくてバリエーションコースと呼ばれる少し危ない箇所もある道でした。しっかりと気をつけると大丈夫ですが、足元は滑るし少しだけ怖かったです。でもトロッコ列車の良い写真も撮れて大満足でした。でも2回目はないかな。というところでした。



さすがは嵐山の紅葉です

河原から見るトロッコ列車は最高アングル
列車からも手を振ってもらえましたよ♪

今年の干支と写真をとってきましたよ♪

今年の干支は「うさぎ」

干支と一緒に写真(今年で9回目)ということで、得意の六甲山牧場に年末に当然歩いて行ってきました。この牧場には日本に30羽しかいない日本アンゴラうさぎがいます。もふもふかふかです(*~*)ご飯をあげられる時間が1日に一度あったんですが、時間前になるといっぱいの子供達が並びだしそれに混じって並ぶ勇気を僕にはもてませんでした。すみません。写真も失敗してすみません。合成ですが、これで勘弁してください。羊はこの季節一番モフモフでまんまるです。この牛はジャージー牛で目がものすごく可愛いのでぜひ見に行ってください。

うさぎもモフモフ羊も牛もかわいいですが、この季節の六甲山牧場はものすごく寒いので気をつけて行ってくださいませ♪



モフモフの羊達



ジャージー牛

六甲山を中心に今年もたくさん登りました(43回!!)今年も昨年行けなかったアルプスにも挑戦していきたいと思っています。

ブログにも少しアップしていますので
ブログ「カイロプラクターのつぶやき」をご覧くださいませ。

姿勢の大切さとか運動した方が良いとか、皆さんもなんとなくわかっているとは思いますが。今回は一年の始まりということなので(?)なぜ姿勢とか運動とかが大切なのか、どうして体が疲れるのか?を簡単な図で表してみました。

水が疲労とかストレス
器に水が溜まっていき、溢れたら痛みが出ると思ってください。
下の図はまだ半分以下した溜まっていないのでまだそんなに疲れていないですね

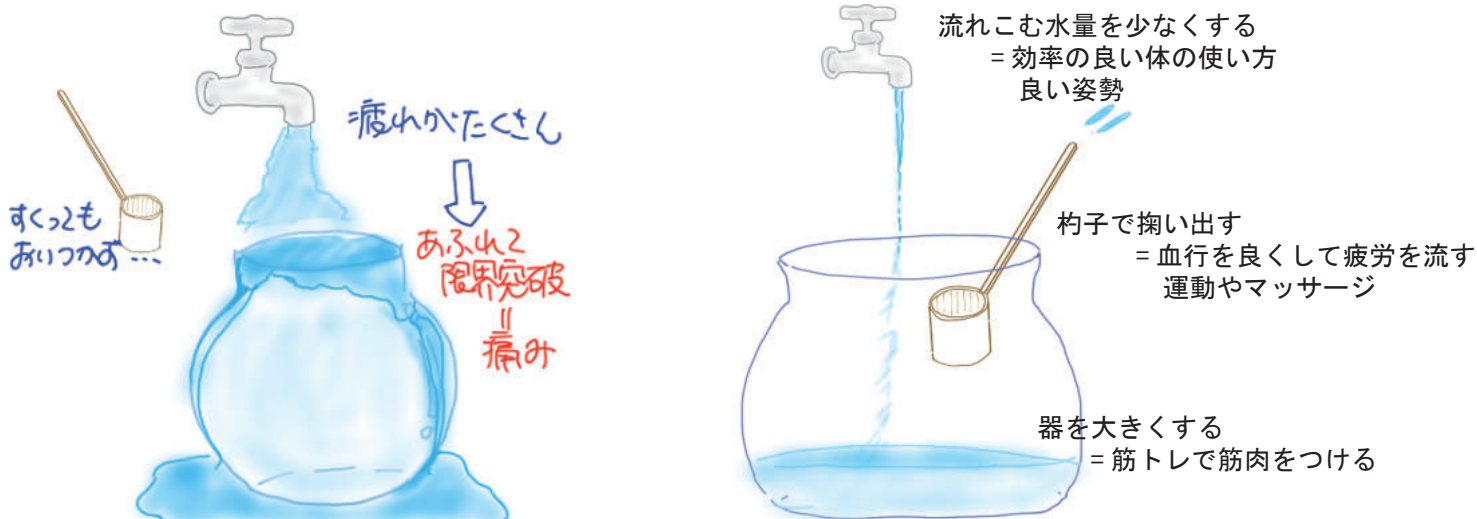


血行をよくして循環を良くします

大きい方がたくさん蓄積はできる

考えられる解決策

疲労がたまってくると・・・



3つすべてを行うのが一番良いのだけれど、(身も蓋もない・・・)
上から流れ込んで来る水量を止める。もしくは少なくするのが根本的解決になり最も良い方法ではないでしょうか？
では、水量を大きくしているものはなんなのでしょう？
悪い姿勢？長時間の同じ動作や姿勢？かしごと？精神的ストレス？他の病気？などたくさん考えられます。
そういったことに対策をする。少し気をつけるだけでも水量を少なくすることができます。
そうすれば少しずつ、良い方向に向かって・・・を繰り返していくのが大切だと思っています。
またこれからこの図を参考にしながらどんなことが原因になるのか？解決法とか効率的な体の使い方
いろいろな事を書いていきたいと思っていますので、少し覚えておいていただければ幸いです。



腰が悪いとかずっと肩がこっているとかもう長年慢性痛に悩まされている方の関節や筋肉って何もな
い方に比べて硬くて動きがないことが多いです。だからちょっとした温度の変化やちょっと運動して少
し疲労がたまるだけで溢れ出すイメージです。ちょうど左図のように石か何かが底に溜まっている感じ。
この石を取り除く方法も日々考えて取り組んでいるわけですが、これ以上溜め込まないようにすること
も大切なことだと考えています。

冬のアロマ

試験勉強やデスクワークのお供にローズマリー

温かい暖房のきいた部屋で勉強や仕事をしていると、頭がぼんやりしてきたり眠たくなってくることがありますが、ローズマリーの精油には集中力を高める作用があるので机の上で香らせるのはおすすめです。ティッシュに精油を垂らして置いておくだけで十分ですよ。



風邪の予防にティートリー

ティートリーには免疫力が正常に作用するように働きかける効果があります。喉がイガイガするなどの風邪のひきははじめにはユーカリも有効です。ディフューザーを使ったり、スプレーを作って部屋に拡散させれば空気の乾燥対策にもなりますよ。

アロマスプレー

スプレー式の容器に水 50ml とお好きな精油 20 滴を入れよく降ってから使います

乾燥した肌の保湿にボディーオイル

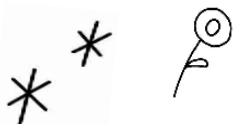
カサカサに乾燥したお肌は皮脂が不足している状態です。皮脂や水分量のバランスを調整するパルマローザやゼラニウムの精油で作るボディーオイルをつけて肌の潤いを取り戻しましょう。乾燥でパサパサになった髪の毛にも使えますよ♪

ボディーオイル

スイートアーモンドオイルやホホバオイルなどの植物オイル 30ml に好きな精油を 8 滴入れてよく混ぜます。

胃の不調にペパーミント

食べすぎてしまったり、寒さで胃の働きが鈍くなっていて消化不良をおこしているときに役立つのはペパーミントやレモンなどの柑橘系の香りです。苦しいときや胃が気持ち悪いときは精油を鼻からしっかりと吸い込んでください。ストレスが原因の胃の痛みにはオレンジの精油が最適です。



体を芯から温めましょう

日に日に寒さが厳しくなりますが、体を冷やしていいことなんて一つもありません。体が冷えると肩こりや腰痛の悪化や肌荒れやくすみなどの美容にも影響しますし、免疫力も低下させてしまいます。そうならないためにも常に血液循環をよくして体を温めましょう。

温かいものを飲む

暖房がきいた室内に居ている時は冷たい飲み物でも飲めますがなるべく温かい物を飲んで体内も冷やさないように。

体を動かす

足ふみ 300 回や、座ったままかかとの上げ下げをするなどできることから

深呼吸をする

深く息を吸ったり吐いたりするのを繰り返すと体がポカポカしてきます
サンダルウッド、フランキンセンスなどのウッディー系の製油は呼吸を深くするのでおすすめです。

湯船につかる

ぬるめのお湯に 20 分以上入るほうが体の芯から温まります。

ラベンダー、マジョラム、オレンジなどの精油を 3 ~ 5 滴入れて入れればより芯から温まって保温効果があがりますよ。

肩の力を抜く

肩に力が入っていると手先や顔周りへの血流が悪くなってしまいます。寒さで肩に力が入りやすくなるので気をつけましょう。

洗面器にお湯をはって手首から下を温める手浴をすれば肩の力も抜け肩こりの緩和にもなります。お気に入りのアロマを入れれば心地良いリラクスタイムになりますよ。

昨年は大変お世話になりありがとうございました。本年もどうぞよろしく
お願いいたします。