



草根木皮、これ小薬なり

鍼灸、これ中薬なり

飲食衣服、これ大薬なり

身を修め心を治める、これ薬源なり

～中国最古の書物の一つ「書経」より～



薬には大中小があります

小薬：草根木皮：漢方薬のこと

中薬：鍼灸治療

大薬：飲食：おいしいと感じられるものをほどよくいただく

例；こころをこめて作られた手料理、

無農薬、無化学肥料で作られた野菜、自然塩、

自分が住んでいる土地で採れた物、旬のものなど

衣服：心地よいと感じられるものを身につける

例；綿、麻、絹 天然の染色（藍、紅花、ウコンなど）

手つむぎ、手織りの服など

*「薬を飲むこと」を「薬を服用する」といいます。

それは、布に染められた草木の薬効を皮膚から吸収させる

外用薬に由来しています。

薬源：病気を治す上でもっとも大切なこと

身を修め：ゆったりした深い呼吸、姿勢を正すこと

心を治める：自分に素直で、前向きなこころ、よくなると思うこころ、

感謝の気持ちをもつこと

鍼灸治療は体と心の応援をすることができます。

でも、小薬・中薬に頼りすぎることなく、

大薬と薬源を大切にしていただければと思います。

田中

三浦雄一郎さん 80歳でエベレスト登頂おめでとうございます！

もう 年だから

体調が悪いから

そうあきらめないで

年いっても

体調が悪くても

夢は自由に描ける

夢の実現は

やりたいことを

思い描くことからはじまります

(つばさ)



まついやまて なかにし しんきゅういん

松井山手中西鍼灸院

Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒610-0356

編集：田中里実、岡田里依子

京田辺市山手中央 1-12 JR松井山手駅前S Jビル 2階

受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診(祝日は診療)

TEL:0774-65-3858 <http://www.matsui-y-nac.jp>

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー