



# ひだまり通信

第2号



## ～ マッサージの効果 ～



リンパの流れを促進するマッサージについて紹介します。リンパとは、老廃物を集めて体外に排出する『浄化システム』と、体内に侵入した異物から体を守る『免疫システム』の2つの働きがあります。リンパ液、リンパ管、リンパ節などの総称です。リンパ管を流れるリンパ液は、体のあちこちで回収した老廃物や余分な水分を運び、体の外に排泄する役割を担っています。リンパは、血液のように心臓のポンプ作用で動いている器官ではなく、筋肉の収縮運動をポンプ代わりにして流れています。そのため、運動不足による筋肉の低下や、筋肉にこりや疲れがたまるとリンパの流れが悪くなります。流れが悪くなったリンパには、老廃物や余分な水分がたまり、どんどんむくんで太くなります。さらに、全身の老廃物が排泄されにくくなるため、内臓の働きが悪くなり、さまざまな不調が現れます。健康や美容、ダイエットには、リンパの流れを良くすることは欠かせません。リンパの流れに沿ったマッサージを行うと、運動しなくてもリンパの流れがよくなります。さらに、硬い、冷えているなど、リンパの滞りを感じた部分を念入りにマッサージすることで、全身のリンパの流れを良くすることもできます。マッサージがダイエットにいい理由は、今まで滞っていた体の中の老廃物や余分な水分が排泄されて、代謝が上がり使うエネルギーが増えるからです。体のある部分だけが太くてバランスが悪いと思ったら、リンパが滞っているかもしれません。気になる部分をマッサージすれば、太くなった部分のリンパの流れがよくなり細くなります。健康で美しい体を維持するために、マッサージを定期的に受けられる事をお勧めします。

### スタッフの紹介

黒田和孝 (くろだ かずたか)

マッサージ担当

健康で元気で楽しい人生を送るココロとカラダの理想の形を研究しています。ひとりでも多くの人々に健康で楽しい日々を送ってもらえるように、お手伝いさせてもらえれば幸いです。



## はいのお試し & オープンクリニック はじめました！

はい治療を受けてみたいけれど・・・と思っている方

無料で体験 していただけます！

院内見学 もできます。

1カ所のみ、はいをさせて頂きます。所要時間：10分程度

使い捨てのはいを使っているので安心・安全です♡

ご予約はいいません！お気軽にお申し付け下さいませ☆

**痛みやこり、からだの不調、もしくは健康管理に はい治療はおすすめです(\*^\_^\*)**

気になる症状がありましたら、担当者に相談して頂けます！

※混み合っている場合は、お待ち頂くことがございます。ご了承くださいませ。

(編集：田中里実、田所里依子)



まついやまじ なかにししんさつじん  
**松井山手中西鍼灸院**  
 Matsuyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒610-0356

京田辺市山手中央 1-12 JR松井山手駅前 SJ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