



若葉の生える季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか
さて、この時期、「お灸」の材料「もぐさ」の原料「よもぎ」も収穫の時期、旬を迎えます



～先人の知恵「もぐさ」の使い方～

もぐさカイロ

もぐさ掌大の量をハンカチかガーゼ、または手ぬぐいなどにくるんで、お腹や腰に入れておくと、ほんのりあたたかく元氣をもらえます（＾＾）

もぐさの薬効成分により、疲労回復、鎮痛、冷え症や腹痛改善、月経トラブル改善、妊娠中の冷え予防などに効果があります！

*何回か使用していると、もぐさが疲れてきます。使用後のもぐさを広げて、太陽に干しておくと、また元氣をとりもどします！体調が悪い時ほど、もぐさが疲れるのが早いです。数回使用していると香が落ちてきますので、最後は布にくるんで口を縛って、お風呂に入れて入浴剤としてお使いくださいませ。あつたまりますよ（＾＾）

*やけど、擦り傷、切り傷、骨折、捻挫、乳腺炎などの時も患部にもぐさを直接または布にくるんであてておくと、早期改善します！！ 布は 100%コットンがおすすめです☆

編集後期



あつという間に桜が散って、4月末日をもちまして約5年間お世話になった院を寿退職することになりました。色んなことにチャレンジする機会を与えてくれた院長に、支えてくれたスタッフに、そして治療を受けて下さった患者様方に感謝申し上げます

今後は神戸市西区に拠点を移し、日々の暮らしを大切にしながら幸せで健やかな毎日のためのサポートを、自分の体に対する自信をつけてもらえるような場をつくるべく活動予定です！

詳細はアメブロ：おむすび庵にアップ致します♡

皆様とのお縁に感謝し、ご健康とご多幸を心よりお祈り致します。またお逢いできるのを楽しみにしております♡

鍼灸師 田中里実 拝



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

〒614-8295

編集：田中、遠藤、盛田、浅井

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30～12:30 15:00～19:30

火曜休診

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

TEL: 075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

Facebook 松井山手中西鍼灸院

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>