



# ひだまり通信

第 32 号 H28.7.31 発行

こんにちは！4月から働かせて頂いている鍼灸師の浅井です(^▽^)  
 患者様とのコミュニケーションを大切に、痛みを取り除くだけでなく、日々の体調管理の一つに  
 鍼灸を取り入れて頂けるような治療を心掛けていきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。



梅雨も明け、夏本番！！もう夏バテが…(><)という方も多ひと思ひます。  
 夏バテの症状の一つ、全身が重だるく、元氣が出ないという症状には「自律神経」  
 が大きき関わっています。  
 自律神経とは自分の意思とは関係なく無意識の内に働いている神経。  
 呼吸、消化、代謝などの働きを調節してくれています。  
 暑いと勝手に汗が出ませんか？これは自律神経(交感神経)が汗を出して  
 体温を下げようとしてくれているのです。  
 このような夏バテに効果的なツボが「湧泉(ゆうせん)」です。

## 【場所・押し方】

足の指を曲げると出来るくぼみ部分にあります。  
 親指で押すのも効果的ですが、ゴルフボールを使用するのも便利です。

## 【ツボ押しにより効果的なタイミング】

就寝前などリラックスしている時に腹式呼吸をしながらツボを押さえると  
 より大きな安らぎが期待できます。

**ツボをマッサージして自律神経の働きを助けてあげましょう！**  
 毎日お灸をすえるのも夏バテ予防に効果的です(\*^-^\*)



## ☆ネットショップ OPEN しました☆

治療でも使用しているお灸やもぐさなどがネットからでも購入できるようになりました！！

普段のセルフケアに使用されてみてはいかがでしょうか？(院内でも購入できます。)

送料 500 円(税別)でご自宅までお届けします。

購入代金 8000 円(税別)以上で送料・代引手数料無料です。

<http://www.matsui-y-nac.jp/shop/>

※ホームページからもご覧いただけます。



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

〒614-8295

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

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

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

編集:浅井、遠藤、盛田

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー