



# ひだまり通信

第 42 号 H30.3.31 発行



## お家で♪お灸で♪セルフケア

少しずつ暖かくなり、桜の開花も始まりましたね♪

お灸に使うもぐさはこの時期食べられる、草餅やよもぎ団子になるよもぎからつくられます(^ ^)

よもぎは春になると道ばたや河原、アスファルトのすき間にさえ芽を出す生命力旺盛な植物です★

ヨーロッパでも『ハーブの母』とも呼ばれるほどポピュラーで広く用いられてきており、

西洋・東洋を問わずすぐに手に入るところにあってヒトの暮らしに役立ってきた、かかせない植物でもあるのです。

### お灸にオススメのツボ(\*^-^\*)

#### ☆合谷

目、鼻、歯の痛みなど首から上の症状に効果的。他にも肩コリ、ストレスなど万能のツボともいわれています。

#### ☆足三里

足の疲れやむくみ、胃腸の症状、膝の痛みにも効果的です。

#### ☆三陰交

消化器、肝臓、腎臓などの働きを助けると共に女性特有の症状には欠かせないツボです。

#### ☆湧泉

体のだるさ、疲れを取るのに効果的。足の冷え、不眠にもオススメです。



お家でのケアにお灸を取り入れて、元気に春を迎えましょう(^ ^)/  
お灸は院内またはホームページからもご購入出来ます♪  
待合にせんねん灸のカタログと価格表置いています。  
お気軽にスタッフまで お尋ね下さい(\*^▽^\*)

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。



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、盛田

はいきゅう、小児はい、アロマセラピー