



秋の訪れ♪しっかり体調管理を(^~)/

猛暑、地震、台風と自然災害が続いた夏が終わり、秋の気配が漂ってきましたね♪
 食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋とよく耳にしますが、体調管理の秋でもあります！！
 秋は朝・昼の気温差が大きく季節の変わり目でもありますので、体調が崩れやすい時期でもあります。
 お家でのセルフケアで体調管理の秋を楽しみましょう(^▽^)♪



○足三里(あしさんり)

長寿のツボといわれ、刺激すると全身の脱力感や倦怠感がとれて心身ともに活力がわきます。

○内関(ないかん)

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関は元々、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くといわれています。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状がおさまります。



お灸やパッチ鍼、指圧でも効果があります。

ツボの位置が分からなかったり、お灸のやり方等ご不明点があれば、スタッフまで気軽にご相談下さい♪

-退職のご挨拶-

このたび、9月末をもちまして当院を退職させて頂くことになりました。
 直接お会いできない方もいらっしゃると思いますので、この場をお借りしてご挨拶させていただきます。

入職してからたくさんの患者様とお話しさせて頂く機会がありました。
 オススメの商品や新しく出来るお店の最新情報、そして身体にいい食べ物を患者様から教えて頂くこともありました。
 また夫婦間の悩みを聞いて頂くなど、私の方が患者様に救われたことが多々ありました。本当にありがとうございました。

分からないことも丁寧に教えて下さる優しい院長、いつも笑顔で温かいスタッフ、患者様に囲まれて仕事をさせて頂いたこと、本当に嬉しく思っております。

これからも鍼灸治療がより身近なものになり、多くの方の健康にお役立て出来るよう精進して参ります。

今後とも皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本当にお世話になりました。ありがとうございました(^ ^)

鍼灸師 浅井 あゆみ

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。

編集：浅井、盛田、李



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/>

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー