



ひだまり通信

第 46 号 H30.11.30 発行

こんにちは！7月から働かせて頂いている鍼灸師の李です(*^-^*)

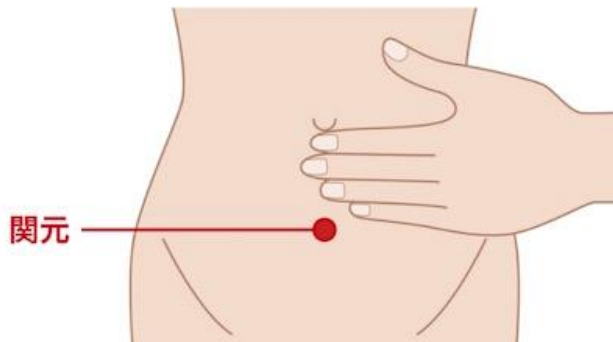
4年半鍼灸整骨院にて経験を積んでまいりました。

様々な症状でお悩みになられている皆様に鍼灸治療で元気になって頂き、日々の生活をより楽しめる身体作りのお手伝いをしていきたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。



今回は私の大好きなツボをご紹介したいと思ひます。

ツボの名前は【関元】(かんげん)です！



—関元の位置ご紹介—

指幅4本分をそろえて人差し指をおへそにおき、小指があたっているところが関元の位置になります。

生理痛をはじめとする女性の悩みに効果があるほか冷え性、腰痛にも効果がみられます。ご家庭でしたらお臍の下周辺を使い捨てカイロで温めても◎

★臍下丹田(さいかたんでん)について★

【臍下丹田】という言葉に耳にしたことはありますか？

一般に丹田と言われるのは臍の下10センチ位に存在します。

東洋医学的には「気という天と地から得られる生命エネルギーが体内を循環し、

それによって私たちは生かされている」と考えられています。

身近なところでいいますと、元気、やる気の「気」が

東洋医学でいう気となります。

体内に気が充実しているとやる気がでますが、

気がないと身体にうまく力が入りません。

このように東洋医学では「気」を大変重要視しているのです(^^)!

その全身をめぐる生命エネルギーである気が貯蔵されている場所こそ丹田、

ツボでいうと【関元】なのです！



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

編集:李、盛田

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/>

はり・きゅう、小児はり、アロマセラピー