



こんにちは！鍼灸師の山田有紗（やまだありさ）です（^^）
 3月に国家試験を合格して4月からこちらで働かせて頂いています。
 これから皆様のお力になれるようたくさんの方の事を
 学んで日々精進したいと思えます。
 皆様とお話できるのを楽しみにしております♪
 よろしくお願いたします！



冷たいものの食べ過ぎ注意!!お腹の冷えに効くツボ☆

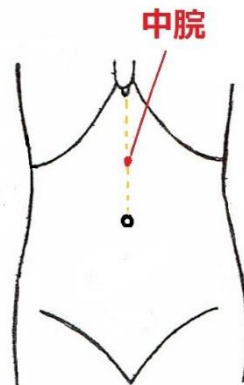
梅雨も明けて夏本番☀️毎日暑すぎると冷たい飲み物やかき氷、アイスクリームが食べたくなりますね！🍷🍹🍦🍧🍩しかし食べ過ぎるとお腹が痛くなったり、触ってみるとひんやりして胃の働きが悪くなっているかもしれません。

そこでお腹の冷えに効くツボを紹介します！！

① 中脘（ちゅうかん）

みぞおちとおへそを
結ぶ線の真ん中。

お腹を温めて胃の働きをよくします。

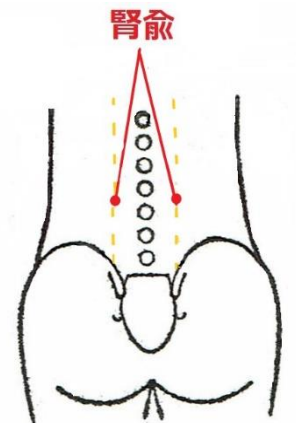


② 腎兪（じんゆ）

おへその位置で腰に
手を当てた時の親指の位置。

身体の保温力を高め、疲労回復

またむくみが気になる方にも効果的💧



🌻 冷えにはお灸が効果的！温まってリラックスでき、身体も元気になります。

🌻 当院でお灸の販売もしております。種類、使用方法など気になる方はスタッフにお声かけください。

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 <https://www.matsui-y-nac.jp>

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

編集：山田、盛田、李

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー