



ひだまり通信

第53号 R2.1.5 発行



新年あけましておめでとうございます

当院はおかげさまで12回目の新年を迎えることができとてもうれしく思っております

2020年もより健康により美しくなっていくために鍼灸やアロマセラピーなどのアフターメンテナンスを含めた治療を通して皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきます

昨年は鍼灸の保険制度の改正・テレビや雑誌での鍼灸の特集・WHOの国際疾病分類(ICD)への認定などもありたくさんの方々に鍼灸治療に興味を持ち体感していただくことができました

今年も2月にNHKにて鍼灸の特集が予定されており、ますます鍼灸治療へのニーズが高まると期待しております

これからももっと多くの方に鍼灸やアロマセラピーの良さを知っていただき喜んでもらえるようスタッフ一同頑張っています

本年も引き続き松井山手中西鍼灸院をよろしくお願い申し上げます

院長 中西博文

『顔のたるみやシワに効く簡単セルフケア☆』

顔のたるみやしわのできる主な原因としては紫外線です。紫外線に当たりすぎてしまう事によりコラーゲンが減り、皮膚の潤いや弾力が失われます。他には筋肉の低下によるたるみ、繰り返される動きにより、おでこや眉間のシワもできてきます。そこで効果的な二つのツボをご紹介します！！

- ① 陥谷：足の第2指と第3指の間
を足首方向へ軽くなで、関節を
超えたあたりのへこみ
☆頬のたるみに効果的

どちらのツボも家でも手軽に出来るお灸がオススメ☆

- ②印堂：眉間の中央
☆おでこや眉間のシワに効果的



毎日お灸をすることにより、血流がよくなり顔がイキイキとしてきます！

お顔でお悩みがある方は一度美顔鍼を受けてみて下さい。顔がスッキリしますよ☆

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。

〒614-8295

編集：山田、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

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/>

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー