



ひだまり通信

第 58 号 R2.11.30 発行



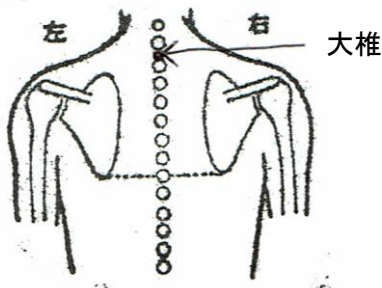
★ツボ刺激で風邪予防★



風邪は引き始めが肝心です！

「体調がおかしいかも？」と感じたら、まずはツボを刺激してみましょう！

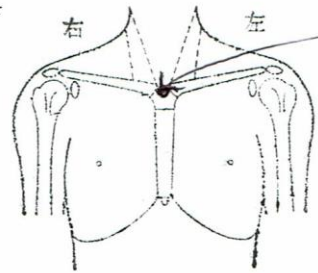
大椎(だいつい): 風邪の引き始めの寒気に



首を前に倒したときに出てくる首の後ろの出っ張った骨の下に取ります。

ドライヤーや、カイロなどで温めてみましょう。

天突(てんとつ): 咳と痰がからむときに



左右の鎖骨の間のくぼみにあります。

人差し指で、軽く下方向へひと押し 5~10 秒ほどを 3~5 回繰り返しましょう。

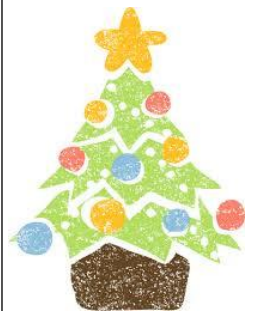


迎香(げいこう): くしゃみ、鼻水が出るときに



左右の小鼻のふくらみの脇にあります。

鼻の中心に向かって左右同時に人差し指のはらで優しく、ひと押し 5 秒で 1 分間繰り返しましょう。



風邪を予防するためには、疲れをためない、しっかりと睡眠をとるなど日ごろから体調を整えておくことがとても大切です。鍼灸やアロマを定期的に受けていただくことで体調が整い、風邪の予防効果が期待できますよ★

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。



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: 盛田、李、山田

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

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

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー