



# ひだまり通信

第59号 R3.1.6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13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  
2021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

昨年は新型コロナウイルス感染拡大による自粛生活の影響やプロ野球選手のお灸の活用  
など、セルフケアでのパッチ鍼や自宅で簡単にできるお灸のニーズが高まりました  
またお灸をすると白血球の増加により免疫力が高まり風邪などの感染症に罹りにくくな  
ると言われています

是非、毎日の生活の一部として鍼灸を取り入れていただきたいと思っております

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おります

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

## コロナウイルスに負けない身体づくりをしよう！！

今世界中で新型コロナウイルスが流行している中、気軽に出歩けない、人との触れ合いが怖い、  
自分もいつか感染してしまうのでは…と不安な気持ちになっている方が多いと思います。

そこで！感染対策にもなるツボをご紹介します！！

☆太溪：内くるぶしの頂上とアキレス腱の間の凹んだところ

このツボは足の動脈が流れている場所にあり、刺激することで  
足の血液の流れをよくし、お灸をすると血液が温められるので  
心臓に温かい血液を送ることができます。



鍼や灸の治療では免疫力を上げるために、身体のコリ(緊張)を取って血液の巡りをよくして  
病気を治す効果があります。ウイルスに負けない身体を作るためにも身体を温めることは大事です。  
その他日常生活でも手洗いうがいはもちろん、ご飯をたくさん食べる、お風呂に浸かるなど  
積極的に身体を温めることを心がけましょう！(^o^)/

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 <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー