



田所里依子 (たどころ りえこ)

【鍼灸・マッサージ担当】

マッサージを受けたいけど男性スタッフは・・・という方、柔らかい手技がお好みの方、私にお任せ下さい。

はり・きゅう・マッサージといつても元気な明るい笑顔で皆様のところと身体にパワーを。皆様に笑顔で毎日を送っていただけるように精一杯頑張ります！！



## 夏の冷えにご注意を！！

人が急な温度変化に対応できるのは5℃以内と言われてます。外気温と室内気温の差が、5℃を超えると自律神経機能が低下して、いわゆる冷房病に……。夏が近づき電車やデパートも冷房が入ってきています。冷え性は女性ばかりでなく、最近は男性にも増えています。その誘因となっているのがストレス、不規則な生活、過度の冷房などです。夏の冷え症も多くなっていますので、夏でも冷え性の対策に万全な備えを！！

○冷え性の養生法○

これからどんどん暑くなってきますが、一枚羽織るものを持ち、冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。キンキンに冷えたビールもほどほどに！また、夏場はシャワーが増えますが、できるだけ湯船に入り血行不良を改善しましょう。 鍼灸やマッサージも血流促進の効果があります！

(田所)

## 《鍼灸》 5月16日～スタッフのシフトを変更しました！！

	午前			午後		
月	中西 博文		田所 里依子	中西 博文		田所 里依子
水	中西 博文	田中 里実	田所 里依子	中西 博文	田中 里実	田所 里依子
木	中西 博文	田中 里実		中西 博文 (隔週)	田中 里実	
金	中西 博文	田中 里実		中西 博文	田中 里実	
土	中西 博文	田中 里実	田所 里依子	中西 博文	田中 里実	田所 里依子
日	中西 博文	田中 里実		中西 博文	田中 里実	
祝	該当曜日の担当者					

《マッサージ》

黒田：木・金・日

田所：月・水・土

\* 定休日(火曜日)以外は土・日・祝日も診療しております。なお、火曜日が祝日の場合も診療しております。ご希望の担当が出勤していない日でも、別の担当者で、鍼灸治療・マッサージを受けていただけます。

編集者：田中里実、田所里依子



まついやまて なかにし しんぎゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒610-0356

京田辺市山手中央 1-12 JR 松井山手駅前 SJビル2階

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診(祝日は診療)

TEL:0774-65-3858

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

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー