

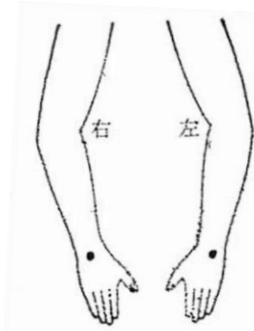


## 梅雨のたるさを解消するおすすめのツボ

今年の近畿地方の梅雨入りは平年と比べて21日、去年と比べると25日も早いそうです。長雨が続きと湿度が上がると体内の水分が多くなります。そしてその水分が停滞すると「湿邪」(しつじゃ)となります。それにより体のむくみや重たさを感じやすくなります。梅雨時期を快適に過ごすには体内の水分の流れをよくすることがとても大切です。今回は体内の水分の流れを整えるツボをご紹介します。

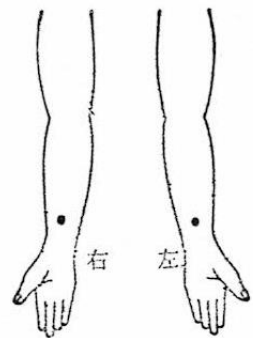
### 陽池

手の甲側で手首のシワの真ん中より少し小指側に取ります。水の流れだけでなく、手首や肩の冷えや痛みにも効果的です。



### 内関

手のひら側で手首の手首のシワから指3本分の中央に取ります。自律神経のバランスを取るツボでもあるので、不眠やストレスにも効果的です。



梅雨時期は気圧が安定しないため、頭痛や肩こりが出やすくなります。また、神経痛や古傷が痛むなどの症状がおきやすくなります。そんな時期だからこそ鍼灸治療やマッサージで体の調子を整えましょう！

## ○お知らせ○

### 6/7(月)よりマッサージを再開いたします！！



・施術日：月・水・金

・施術時間：9:30～15:30（予約制）

※当日に施術を希望される場合は 12:30 までにご予約ください。

・コース：30分 3300円(税込)～

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：盛田、李、山田



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>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

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