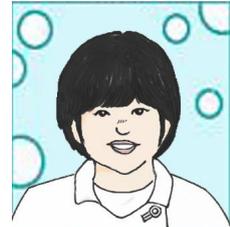




こんにちは！鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師の中西陽子です！  
この度主人とともに皆様の健康管理のお手伝いをさせていただく  
事になりました！

まだまだ勉強中ですが、少しでも皆様の体と心が軽くなっていただけ  
るよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

※※6月7日よりマッサージを再開しております※※



## あん摩・マッサージ・指圧の違いってなあに??



### あん摩とは？

- ・薄い衣服の上から
- ・体の中心から外に向かって
- ・血液循環を増進し間接的に神経・筋の機能を整える
- ・主に揉捏（もむ）手技

あん摩・マッサージ・指圧師は  
国家資格です



### 指圧とは？

- ・薄い衣服の上から
- ・体の中心から外に向かって
- ・神経・筋の機能を整え間接的に血液循環を増進させる
- ・主に押圧（おす）手技

### マッサージとは？

- ・肌に直接オイルやパウダーを使用する
- ・体の末梢から中心に向かって
- ・血液循環を増進しリンパの流れをよくする
- ・主に軽擦（さする）手技

あん摩・マッサージ・指圧ともに循環機能を増進させる事は  
共通しています👉

肩こり、頭痛、疲労、腰痛、不眠、冷えなどのいわゆる不定愁訴  
にも効果があります！



☀️当院のマッサージはあん摩と指圧を組み合わせる衣服の上  
から行います。動きやすい格好でお気軽にご来院ください。

（お着替えもご用意しております）

☀️施術時間以外に問診なども致します。お時間に余裕をもって  
お越しください。

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

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/>

編集：中西陽子

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー