



ひだまり通信

第72号 R5.3.31 発行

季節の変わり目を上手に過ごしましょう♪

春は新しい事をスタートしたり、環境の変化などもあって
 ストレスが多く体調を崩しやすい時期ですね。
 東洋医学では、春は「肝」と関係があると考えます。
 「肝」はストレスを受け止めてくれたり、
 人体を構成する色々な物質がうまく全身をめぐるように
 いつも一生懸命頑張ってくれています。
 「肝」の働きをパワーアップしませんか。

●オススメの食材は「ニラ」

古くは薬草とされていて、古事記にも記されているほど。
 強い香り成分のアリシンが、滞った人体のめぐり作用を発散させます。
 滋養強壮効果と疲労回復ビタミンB1の吸収を助けます。
 スタミナ野菜として夏のイメージがありますが、
 春のニラはやわらかく香りが強くて、一番のオススメです。
 ぜひニラをメニューにプラスしてみてください。



●オススメのツボは、足の甲にある「太衝」

足の親指と人差し指の骨が交わるころのくぼみを
 ゆっくりと押してみてください。
 ストレスによる気のめぐりの滞りに効果があります。
 お灸しやすい場所にあるので、セルフお灸にもいいですね。
 「太衝」のツボは、目にも良いツボです。
 御自宅でセルフお灸をやってみようと思われたら、
 ぜひスタッフにお声掛けください。



せんねん灸 ソフトきゅう竹生島 (患者様に院内で使用しているお灸です)

10個入 231円(税込) より

熱さを緩和して温度調整が出来るツボシールや、たくさん入ったお徳用もあります
 体調管理にお灸習慣、いかがでしょうか？



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。

編集:長谷川純子



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/>

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー