

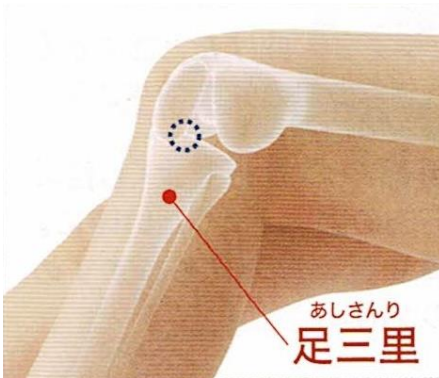


# ひだまり通信

第73号 R5.5.31 発行

## お灸で健康増進！

夏は冷房や冷たい飲食物などによりカラダが冷えてしまいます。  
お灸でカラダを温め、免疫力を上げて暑い夏を乗り切りましょう！



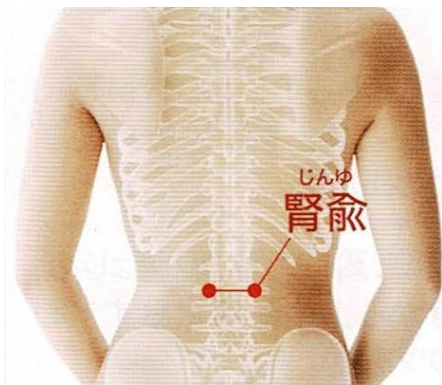
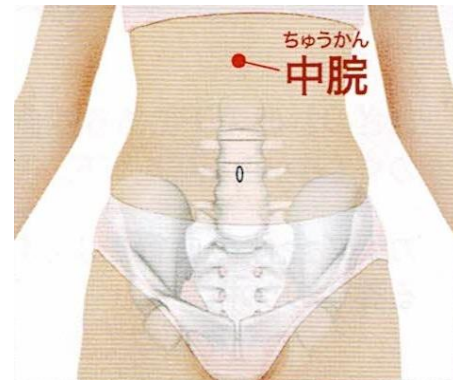
ひざのお皿の下にある外側のくぼみから指4本下にとります。

養生のツボといえここ！ひざの疲労・痛みの緩和におすすめのツボです。



カラダの中心線上でおへそから指5本上にとります。

胃腸の働きをととのえ、「気・血」のめぐりをうながし カラダ全体のバランスを向上させるツボです。



立ったときに、ヒジがあたるワキ腹の高さで背骨から左右に指2本外側にとります。

「気・血」のめぐりをととのえ腰痛をやわらげたいとき、また冷え症におすすめのツボです。

※腎兪はひとりでお灸をされるとやけどの恐れがあるため、  
火を使わないお灸【せんねん灸 太陽】をおすすめします。

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：盛田真実



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**  
Matsuyamate 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/>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー