ひだまり通信

第 84 号　R 7.3.31 発行

長かった寒い時期が終わり、少しずつ暖かくなっていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。季節の変化により、眠くなったり体調を崩し風邪をひいたりはしていませんか。

東洋医学では春は『肝』の季節であり、木のように上に伸びる性質が現れる時期と言われますが、まだ冬の冷気が残っているため体調不良になりやすい時期でもあります。
目の疲れ、筋肉のひきつり、立ちくらみ、貧血や不眠などの症状は肝の血が不足して起こる症状で、今回は肝の機能を補うためご自身でできることをお伝えしたいと思います。

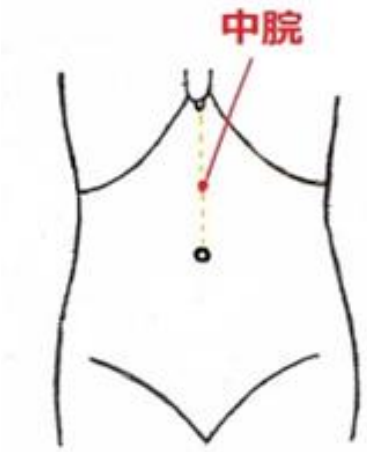
食べ物の中ではタウリンが豊富なシジミ、アサリなどの貝類、ニラ、フキなどの青菜類、菜の花や人参などカロテンが豊富なもの、他に酸味のあるものには肝の働きを助ける作用があります。
ちなみに、酸味を特に好むまたはまったく好まないことも肝の力が不足しているとみなしており、偏ることなく適度に摂取することを重視する東洋医学の特徴のひとつではないかと思います。

なお、不眠には春の陽気を浴びる朝 30 分程度の散歩により、ビタミン D の吸収及び幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌を活性化することも効果的です。
適切な食習慣と運動で春を爽やかに過ごしませんか。

• 中脘（ちゅうかん）

みぞおちとおへそを結ぶ線のまん中のところ。
軽く上下左右に押してみると凹みがあります。
「脘」というのは胃袋を意味しており、胃袋の真ん中にあたるツボであります。
胃の働きを調整し、お腹を温める作用があります。

ちなみに、私が鍼をする一番始めのツボでもあります。
四肢への刺激は副交感神経に、体幹での刺激は交感神経に作用します。ここにまず鍼をすることで過緊張状態を緩め、よりリラックスできると私は思っております。



☆崔の担当日変更のお知らせ☆
４月より**水・木・金・土**が勤務日になります
ご不便をおかけしますがよろしくお願いします

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：崔　東錫

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
はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー
〒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