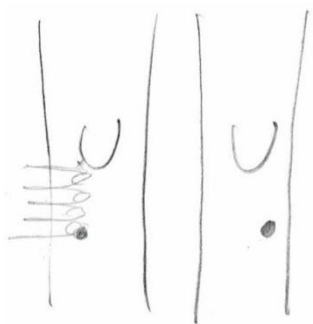




風邪予防に☆毎日のセルフケアにぜひ取り入れてみてください♪

治療でも、鍼やお灸をさせていただいている、風邪予防にもおすすめの万能のツボのご紹介です。
ツボが弱っていると、まわりより凹んでいる、弾力がない、まわりの皮膚よりキメが荒くなっている、または、パンと張って盛り上がってたりします（血行不良の状態）。
気持ちいいくらいのやさしいマッサージやお灸で温めるのがおすすめです。
マッサージやお灸の後は、ツボの凹みがやわらぎ、血色が良くなるなど、お身体全体にも変化が現れます。
セルフケアで、毎日ツボのあたりを観察していただくと、日々の体調や季節によってツボの表情も変化していることに気がつくかもしれません😊

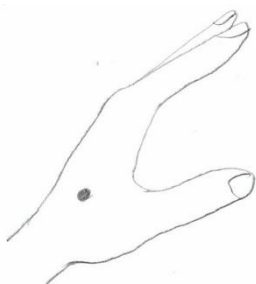


足三里 あしさんり

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人差し指をおき、指4本分下
気(エネルギー)の不足を補う。胃の消化機能を改善。風邪の邪気を散らす。
などの効果が期待できます。

☆すねの前の筋肉には胃腸のツボが並んでおり、胃腸の調子にともなって張ってくることもあります。

気持ちのいいくらいにマッサージするのも胃腸の調整のためにもおすすめです



合谷 ごうこく

親指と人差し指の骨が交わったところからやや人差し指よりのへこみ
鎮痛効果、不安を安定させる効果。神経の流れを良くする。
風邪初期の身体の表面の邪気を取り除く。
などの効果が期待できます。



※年末年始休診のお知らせ※



2025 年 12 月 30 日(火)～2026 年 1 月 6 日(火)まで休診させていただきます。

新年は 2026 年 1 月 7 日(水)より 平常通り開院いたします。

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：福井幸代



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

はい・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>