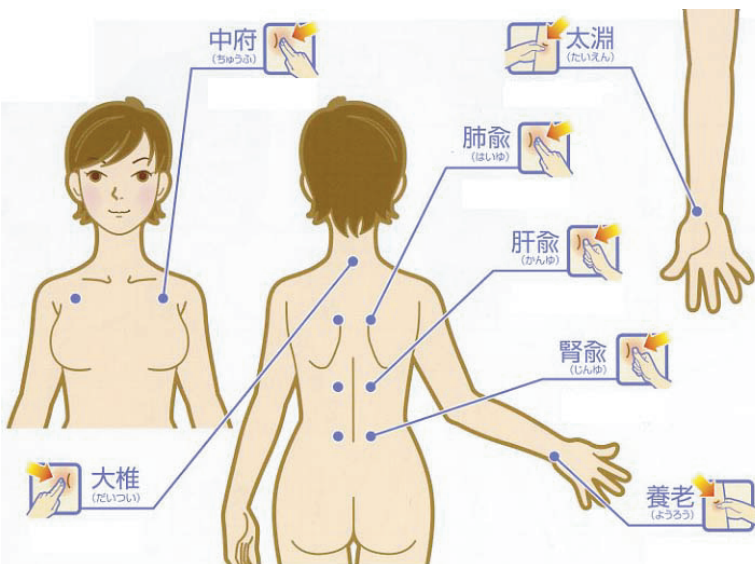


ツボの 今月のテーマは ニキビ・吹き出物

「青春のシンボル」などとは言っても、ニキビ・吹き出物は悩みの種。これらの皮膚の異常に直接・間接的に作用するツボとして、背中の第三胸椎棘突起下から左右外側へ指2本の(肺ゆ)、第七胸椎棘突起下から左右外側へ指2本の(肝ゆ)、腰の第2腰椎棘突起下から左右外側へ指2本に位置する(腎ゆ)があります。さらに鎖骨の外側の窪みから指

1本下の(中府)、手首の小指の付け根の(養老)、手のひら側の手首の親指側の(大淵)のツボも非常に効果的です。ジンマシンや湿疹と言った皮膚の疾患はアレルギー体質の人がかかりやすいため、同体質の改善に効果がある首の後ろの根元、第一胸椎突起上に位置する(大椎)を刺激するといでしょう。

ゼイリン「鍼のはなし」より引用・抜粋



お役に立ちたい!

「鍼灸・AOI」の石川です。
町も人も元気にしたい!!
毎回、役立ていただけるニュースレターを作っております。

昆布とわかめ

日本人は珍しく海藻常食民で、1万年前には古人は食用にしていたようです。

昆布は寒流の、わかめは暖流の汚染のないきれいで流れの強い海水の中で、海水中の養分をたっぷり取り込んでいます。がんや老化を防ぐカロチン色素やビタミン類、ミネラル類、旨味もとのグルタミン酸、アルギン酸、葉緑素、食物繊維、人間の体に大変必要なヨウ素とセレンを含んでいます。ヨウ素は甲状腺ホルモンの材料です。

海藻を常食にしている地方には長寿者が多い事が知られています。素晴らしい薬膳効果のある海草類は旬の春以外の季節も常食することをお勧めします。

参考:「薬になる食べもの」篠田雄介著

診療時間

曜日	月	火	水	木	金	土
午前 10:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:30	○	○	△	○	△	△

※急患の方はこの限りではありません

春の自然を満喫しましょう!

「春は花」花といえば、桜のことですが、万葉の昔は、花は梅だったとか。ソメイヨシノが済んでも、開花の時期の違う桜も楽しめます。東山公園では、日本の代表的

な桜100種類1000本が植えられた「桜の回廊」を楽しんでみてはいかがでしょうか?

広報なごや3月号より

4月17日午後から26日まで休診いたします。アフリカのケニアにボランティアの一員として行ってきます。

お願いです。アフリカの子供達に、机の中に眠っている・鉛筆・ボールペン・定規などありましたら、ご寄付いただくと幸いです。

レジ袋有料化



診療所のある名古屋市東区も4月4日(土)から、レジ袋の有料化がスタートします。

有料化スタート地域は、東区を含む西部8区(東区、北区、西区、中村区、中区、熱田区、中川区、港区)です。レジ袋は石油のかたまりです。レジ袋を1枚断ると60Wの電球を1時間つけられる石油を節約できます。これを機会に、レジ袋削減のため、買い物にはマイバッグを持参しましょう。

回廊桜図鑑

桜の回廊に植えられる100種類の桜のうち、4種類を紹介します。



イチヨウ(一枝)
4月中旬開花
雄しべの1本が
葉に変わることから
この名前がついた。



スマウラフゲンゾウ
(須磨浦普賢象)
4月下旬開花
八重咲きで黄緑色の花。



イチハラタノ
(市原虎の尾)
4月中旬開花
開花した枝が
虎の尾のように見える。



バイゴジウスカケザク
(梅護寺数珠掛桜)
4月下旬開花
新潟県の梅護寺にある原木は
国の天然記念物。