

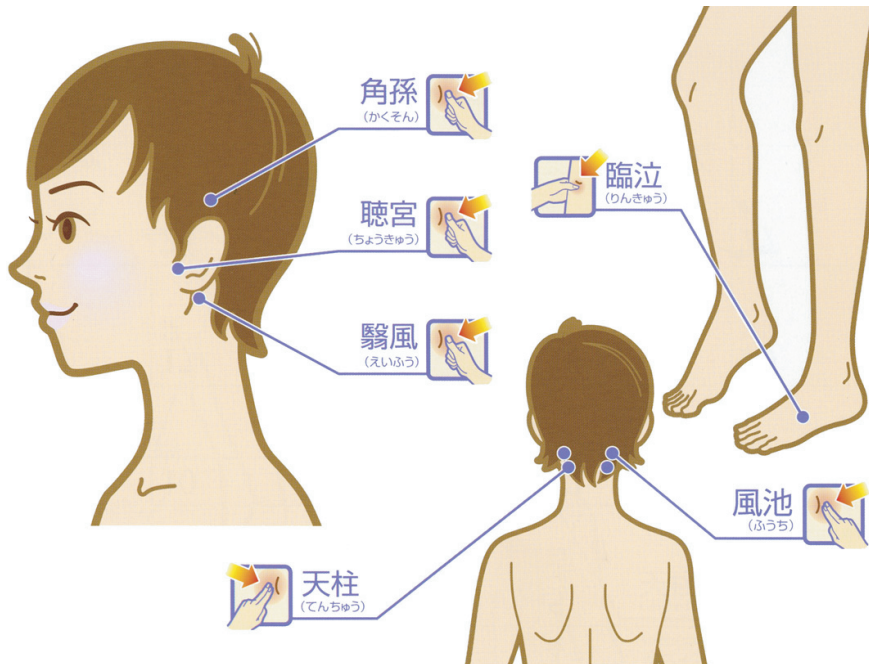
ツボの

今月のテーマは 難聴・耳鳴り

ふつうに生活していて、あ
 る朝、ちょっと耳が聞こえづ
 らかったり、耳鳴りがすると
 いうことはありませんか？
 心身の疲れや肩こりなどが
 原因で起こる耳の異常には
 ツボ療法がよく効きます。
 たとえば、「聴宮」(ちょうきゅう)
 は耳の小さな突起・耳珠のすぐ
 前のくぼみにあるツボで、特に
 耳鳴りに効果的。「角孫」(かく
 そん)は耳先のすぐ上、「翳風」
 (えいふう)は耳たぶ下。そのほ
 か、首の後ろ髪が生え際にある
 二本の太い筋肉の左右外側に

位置する「天柱」(てんちゅう)や
 首の後ろの中央くぼみと耳の
 後ろの骨を結んだ線の間で
 左右外側に位置する「風池」
 (ふうち)、足の甲に位置する「臨泣」
 (りんきゅう)なども有効なツボ
 として知られています。コツ
 としては念入りに指圧すること。
 指圧していると、耳鳴りが高
 くなったり、低くなったりす
 ることがあります。心配あり
 ません。先にあげた「天柱」や
 「風池」などを念入りに押し
 ていると、同症状は治まるでし
 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。

ハーブ・スパイス

連日の高温多湿の長い夏がや
 って来ます。うだるような暑さで、
 食欲不振・体重減少や寝苦しさに
 悩まされ、体のだるさを訴える人
 が多くなります。

体力回復のための大切な栄養
 補給にも、消化器が疲れ、食欲が
 なくては補えません。そんな時
 には、ハーブやスパイスの出番です。
 ウナギの蒲焼きに山椒、刺身にワ
 サビ、焼肉にガーリック、冷や奴
 に生姜と刻みネギ、その他、丁子・
 セリ・シソ・トウガラシ・梅干し・
 スダチなど、日本のハーブやスパ
 イスも結構たくさんあります。

栄養補給とともに消化を助け、
 元気を益し、老化を防ぐなどの
 脇役を十分に演じるハーブスパ
 イスを薬味と呼んで日本人は
 うまく、美味しく用いてきました。
 夏は特に、これらを上手に使う料
 理の工夫が必要になります。

参考:「薬になる食べもの」篠田雄介著

診療時間 受付時間(日曜・祝祭日休診)

	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

《エイズ関連行事のお知らせ》

第21回愛知サマーセミナー開催

日時:2009年7月18(土)・19(日)・20(祝)月

会場:同朋学園(名古屋市中村区稲葉地町7-1)

上記3日間、HIV/AIDS関連の講座が同一教室で開催
 されます。ご興味のある方は、是非ご来場くださいませ。
 参加費は無料です。

講座名:愛と性と生の講座 ~自分で考え、
 自分で決める~

教室:同朋高校 C号館 1 F 210教室



＜愛知サマーセミナーについて＞

サマーセミナーは、誰でも講師になれ、誰もが生徒
 になり、本当に学びたいことを学んだり、いつも疑問
 に思っていることをいっしょに考えたりできる
 「夢の学校」です。

講師は、私学の高校生、父母、現役・退職後の教師、
 一般市民の方など様々。受講者は、愛知県内の高校生
 を中心に、講座に興味を持った人ならどなたでも
 受講可能です。

【ウェブサイト】<http://www.ask-net.org/summer/>