

ツボの

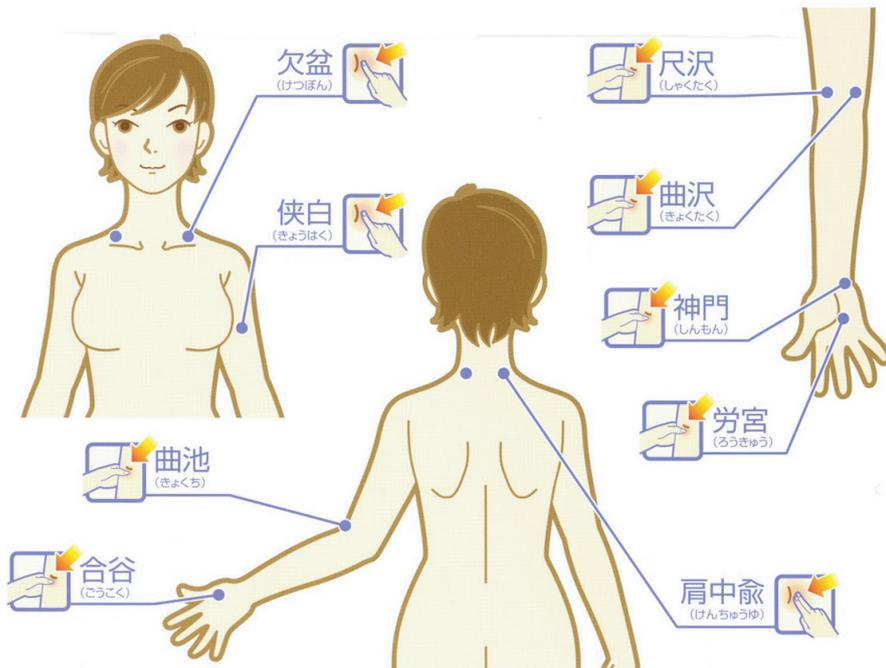
今月のテーマは

腕・手の痛み

年齢とともに腕や手に痛み・しびれを感じるようになってきたら年を取った証拠。首の頸骨が老化してくると、手首が伸びない、物が握れないなどといった症状がでてくる場合があります。そんな腕や手の症状に効果的なツボは、首の後ろ、左右外側へ指二本分に位置する「肩中愈」と鎖骨のくぼみに位置する「欠盆」、上腕手のひら側の乳首と同じ高さに位置する「侠白」、肘のほぼ中央の親指側に位置する「尺沢」、肘の小指

側に位置する「曲沢」があります。さらにこぶしを握ると中指と薬指が手のひらの中間に位置する「労宮」、手首の関節の小指よりの端に位置する「神門」、肘を曲げてできる横しわの外側に位置する「曲池」、手の甲側の親指と人さし指のくぼみに位置する「合谷」なども効果的です。若くても手首を激しく使う人の場合、手首の痛みやしびれが起りますが、これは筋肉の疲労。この際も前述のツボを指圧するといいでしょう。

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。

うなぎ

土用の丑の日は過ぎてしまいましたが、鰻は夏ばての体にはぴったりの食べ物です。土用の丑の日に鰻を食べるアイデアは江戸時代の本草学者(薬学者)平賀源内が、鰻やに頼まれて作った日本初のキャッチコピーであることは有名な話です。

鰻は肝にも骨・皮・身にも、素晴らしく多くの成分を濃厚に含有しています。特に目や内臓を強化するビタミンA、若さを保ち、精力がつき、悪玉コレステロールを除くビタミンE、良質のタンパク質、さらに植物に近い油を豊富に持っていて、栄養の固まりのようなものです。老人にも肝臓の弱い人にも、安心して食べられる、天与の食べ物です。

土用だけでなく盛夏の時期も、また、疲れがたまる夏の終わりごろにも鰻を食べて、巡ってくる秋冬の健康に心掛けていきたいものです。源内先生に賞賛の拍手を送りましょう。

参考:「薬になる食べもの」篠田雄介著

《診療時間のお知らせ》

診療時間	受付時間(日曜・祝祭日休診)	曜	日	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00~12:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:30		○	○	○	整膚	○	○	○	○	整膚

※急患の方はこの限りではありません

整膚は、皮膚を引っ張ることで、血液やリンパなどの流れを整え促進する手技療法です。日々皮膚を引っ張って土のように耕せば、傷めた筋肉とゆがんだ骨も改善され、病気の予防と痛みの緩和につながります。

新型インフルエンザについて

新型インフルエンザの対応が変わりました。かかりつけ医などのお近くの医療機関で、直接受診していただけるようになりました。

受診するときは必ずマスクをして下さい。

★「新型インフルエンザ発熱相談センター」の名称が「インフルエンザ相談窓口」に変わりました。相談時間は平日の午前9時から午後5時までです。

インフルエンザ相談窓口 電話 972-2631 FAX 972-4152

「広報なごや」より

外出からもどって来たら

必ず手洗いとうがいをしましょう!!