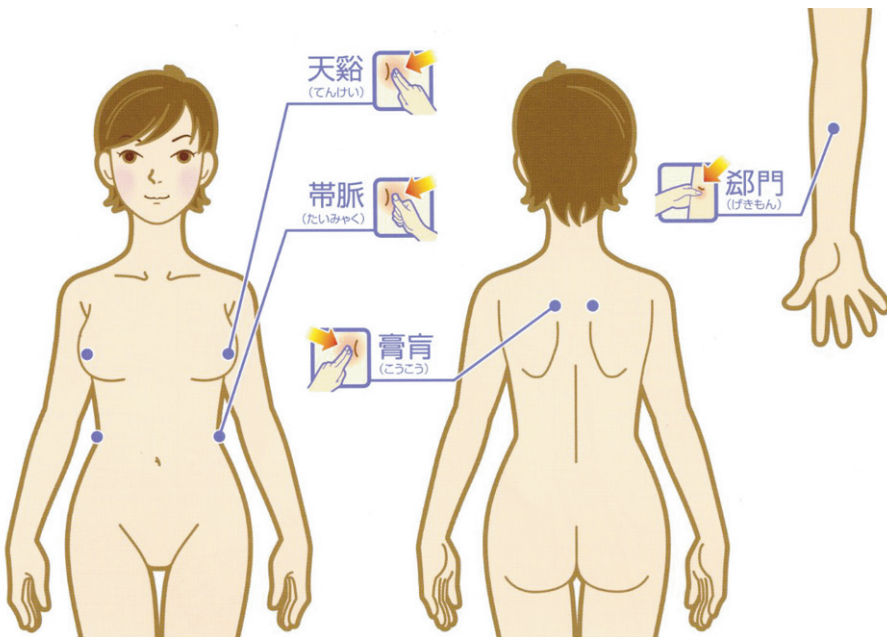


ツボの 今月のテーマは 胸・脇腹の痛み

老化現象などによる脊椎やその周辺にある筋肉、靭帯の変形で神経痛は起ります。深呼吸したり声高に笑ったりただけで胸や脇腹に響くような痛みを感じたら、肋間神経痛を疑ってみる必要があるでしょう。また、狭心症の場合は、胸の真ん中やみずおちの奥に強い痛みを感じます。痛みは苦しく辛いものですが、ツボ療法で、和らげることができます。まずは痛みのある

肋間に沿って指先が肋間に必ず入るように手のひらと親指以外の四指で軽くマッサージします。次に、脇腹のほぼ中心に位置する「**帯脈**」、乳首の外側肋骨間に沿ったところに位置する「**天谿**」、背中の第四胸椎棘突起下より左右外側へ指四本分に位置する「**膏肓**」を対象に指圧してみましよう。手のひらの面の中央で手首と肘の中間に位置する「**げき門**」も効果的です。

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。

干しぶどう

ぶどうはエネルギーの補給と疲労回復に抜群の滋養強壮剤です。成分はブドウ糖と糖質が半分ずつ含有され、赤紫色のポリフェノールと酒石酸が多く含有されていて、悪玉コレステロールを下げ、血栓を防ぎ、脳卒中や心臓病を防ぐ作用に優れています。漢方薬では、気力を補い、血行をよくして、肝臓・腎臓の腫れを解消し、根や茎は筋肉痛に使われます。

干しぶどうは10~15日間ほど天日で干して乾燥させます。干すと濃縮されて糖分は5倍、ミネラルの銅は8倍、マグネシウム5倍、カリウム・リン6倍、カルシウム10倍、鉄分は20倍、繊維は皮ごと食べるので生の8倍で、便秘解消の働きを持っていると言われています。干しぶどうをこの夏バテ解消や生活習慣病の解消に、長寿への本物の自然健康補助食品として注目したいものです。

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)	日	月	火	水	木	金	土
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。



中秋の名月

今年の中秋の名月は10月3日(土曜日)です。
 名古屋市内の施設ではお月見のイベントが多数行われます。
 自然と文化が織り成す情趣にひたってみませんか?

- ◎揚輝荘 「お月見コンサート in 揚輝荘」(抽選)
 14:00~16:00 コンサートとファミリーミュージカル 1,500円
 17:00~19:00 狂言とトークショー 1,000円
- ◎白鳥庭園 秋露祭(無料・入園料は必要)
 14:00~19:00 観月茶会
 15:00~、18:00~ コンサート
- ◎徳川園 観月会(無料・入園料は必要)
 20:30まで開園(入園は20:00まで)
 17:30~先着200名にお団子プレゼント。



「広報なごや」より