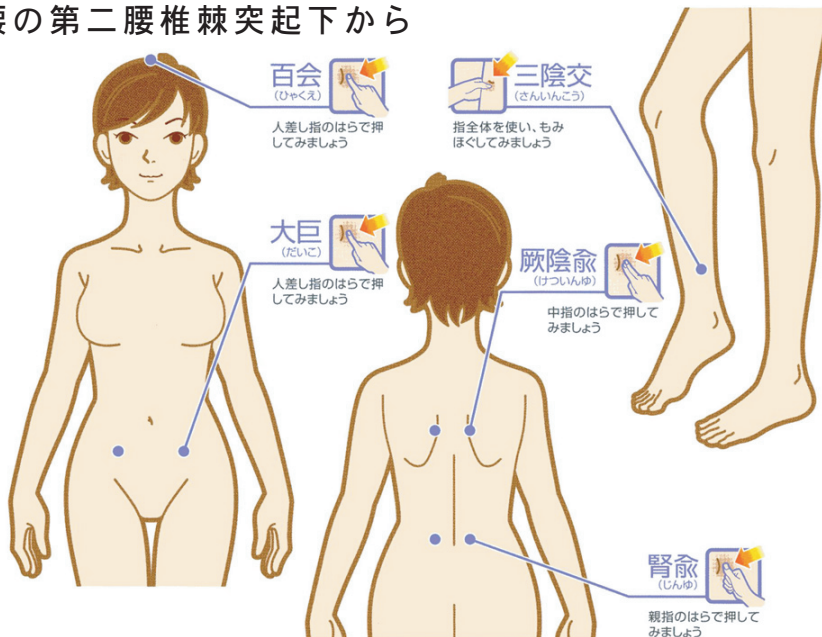


ツボの 今月のテーマは 高血圧症

中年と呼ばれる年齢になると、総合検診などで医師から、「血圧が高い」と診断されることも。そんな方たちが、日常よく悩まされるのが、頭痛やめまい、肩凝り、不眠、便秘、手足の冷え、動悸、疲れやすいなどの症状です。高血圧症によって起るこれらの症状には、ツボ療法が効果的。まず、背中

の第四胸椎棘突起下から左右外側へ指二本分に位置する「けついんゆ」は血液循環をよくします。更に体調を整えるには、腰の第二腰椎棘突起下から左右外側へ指二本分のところに位置する「腎ゆ」を、胃腸機能を高めるためにへその左右外側へ指二本分、そこからさらに下に指一本分のところに位置する「大巨」を、肝臓・腎臓・脾臓の働きを良くするために内くるぶしから上へ指四本分に位置する「三陰交」を指圧するといでしょう。また、頭痛の場合には頭のとっぺん中央に位置する「百会」のツボを強くゆっくり刺激すると、すっきりするはず

です。ゼイリン「鍼のはなし」より引用・抜粋



「エイズ関連行事」

第23回エイズ学会

日時: 2009年11月26日(木)~28日(土)
会場: 名古屋国際会議場

NPO法人アサンテ ナゴヤは展示ブースにて、アフリカケニアでの活動の様子を展示します。

関心のおありの方はご来場くださいませ。(展示ブースは入場無料)

「世界エイズデー in NAGOYA 2009」

日時: 2009年12月1日(火) 18:30~20:30
会場: 栄広場および周辺道路

目的: HIV/AIDSに係わる団体・個人、またHIV/AIDSの感染拡大を危惧する人々が、世界中が一つになる「世界エイズデー」にそれぞれの想いを込めて集会、パレードに参加し、市民に感染予防の啓発、感染者・患者との共生等をアピールする。

行事内容: (1) 栄広場での集会・アピール集会

(2) パレード(大津通り~若宮通り~久屋通り~錦通り)

HIV/AIDS感染予防啓発、感染者・患者との共生をアピールする横断幕等を掲げて、各団体が趣向を凝らした行進をしながら、パンフレットを配布する

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。

きのこ

松茸をはじめ、しめじ・椎茸・なめ茸・えのき茸・まい茸などのキノコや日本独特の食文化である味噌汁菌類・納豆・糠みそなどを菌類と呼びます。動物質や植物質に菌類を加えた三者の調和のとれた食べ方が自然の法則に叶った見事な健康食です。

キノコ類の薬効は注目され研究されており、食用にする松茸・椎茸・まい茸やカワリハラタケなどは、抗腫瘍成分を含有し、人体の免疫システムを高めて、がん細胞などを抑制する優れた働きがあることが立証されています。

健康で悔いのない人生を全うするために、自然界から恵与される驚くほど多くの成分を持つキノコ菌類や、酵素や発酵菌の薬能にもあらためて注目し、健康で楽しくこの秋の食卓をかこみたいものです。 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)						
	曜日	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。

