

ツボの

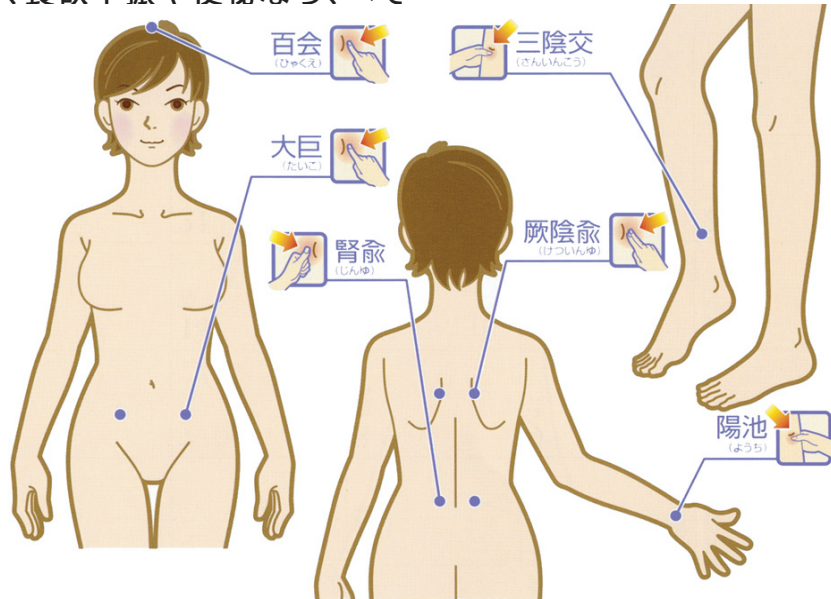
今月のテーマは

低血圧症

朝なかなか起きれない、だるい、めまいがするなど、血圧の低い人には病気といえないまでも様々なつらい症状が現れます。こうした低血圧症に効くツボとしては、まず腰の第二腰椎棘突起下から、外側へ指2本分のところに位置する「腎ゆ」があげられます。さらに、内くるぶしから上へ指四本分に位置する「三陰交」は、冷え性や月経不順などに効果的。頭が重たく感じられるときには頭のてっぺん中央に位置する「百会」を、食欲不振や便秘なら、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」を指圧します。手首の甲側の関節の中央に位置する「陽池」は、手の冷えに効くとともに元気をつけるツボ。背中の第四胸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「けついんゆ」はからだの冷えを抑えてくれます。特に「けついんゆ」から「腎ゆ」の間にできたコリをとることが、低血圧から来る症状を解消することだといえるでしょう。

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。

木の実

木の実、種実類は、優れたバランスの良い総合栄養を含有した食べ物です。代表的なものを下記に書き出しました。

アーモンド=オレイン酸・リノール酸・ビタミンE・カリウムが多く、がん・動脈硬化予防、血栓予防、抗酸化作用、肝臓保護、老化予防。

カボチャの種=アーモンドとほぼ同じ成分。高血圧・動脈硬化・夏バテ貧血に。

ぎんなん=高血圧予防・ナトリウムの排出・滋養強壮、夜尿症などに。

ごま=良質の植物油タンパクなど豊富。滋養強壮、老化防止、抗酸化作用。

クリ、クルミ、ピーナッツ、カシューナッツ、松の実、ひまわりの実、米、麦。これらは自然食であり、いずれもやがて発芽の準備を整えた豊富な成分を含有しています。生活習慣病の解消にも大切な食品です。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)
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。



「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 イベントホール

・展示ブース

NPO法人アサンテ ナゴヤは、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。(イベントホールは入場無料)

・プレゼンスペース

11/27(金) 14:00~16:00 mini サマーセミナー

11/28(土) 14:00~16:30 ユース・スキルアップ&活動発表会

講演:「STD現場報告~実際どうなんだ?~」

丹羽咲江先生(咲江クリニック院長)

「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

行事内容:(1)栄広場での集会 ・アピール集会&追悼集会

(2)パレード(大津通り~若宮通り~久屋通り~錦通り)