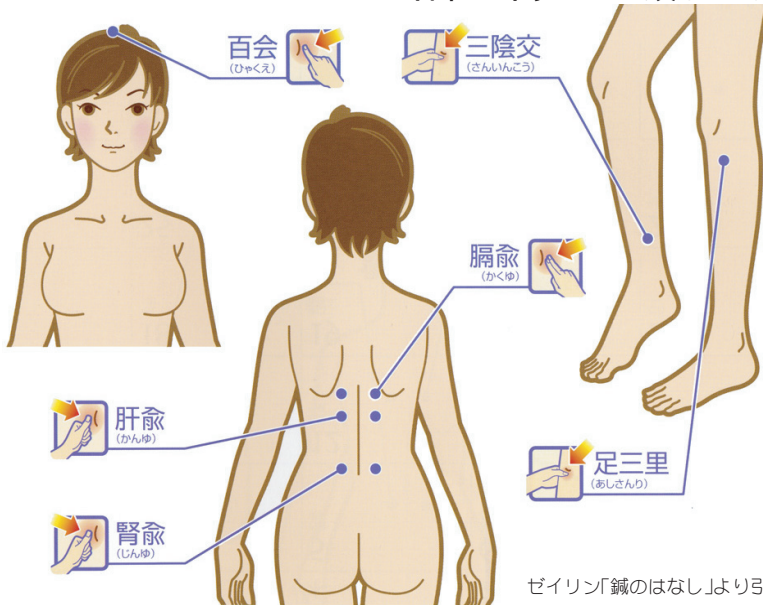


ツボの 今日テーマは ストレス

忙しい日々が続いてからだに心にストレスを抱え込んでいませんか？過度のストレスは心臓病や脳卒中の引き金になりかねません。まずイスにゆったり腰掛けて目を閉じ、大きな息を吐きながら、親指をのぞいた四指でみずおちを5～8秒押しして下さい。さらに、わき腹のあばら骨に沿って、指が骨の内側に入るように3～4回繰り返して押し、続いてへそとみずおちの真ん中をグッと押しと効果てきめん。頭のとっぺんに位置

する「百会」、背中の第七胸椎棘突起下から左右外側へ指二本分に位置する「膈ゆ」、第九胸椎棘突起下から左右外側へ指二本分に位置する「肝ゆ」、腰の第二腰椎棘突起下から左右外側へ指二本分に位置する「腎ゆ」のツボも効果的です。また足の膝下外側のくぼみから指三本分下に位置する「足三里」、内くるぶしから上へ指四本分に位置する「三陰交」も有効。このツボ療法によって、体の緊張がほぐれ、神経の高ぶりも鎮まります。



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。

柑橘類

冬至の柚子湯、正月の鏡餅の橙など、黄色に熟して芳香の漂う、みかん、きんかん、オレンジ、ぽんかんなどは、寒い冬の暖色の風物詩です。これらの味覚の王者たちは、体がよろこぶ大切な季節の果物です。

みかん類は、果肉と、生の青皮を乾燥した陳皮とに分けて用いられますが、それぞれ医食同源の優れた薬能を持っている事で珍重されています。

果肉には、ビタミンCが含まれ、1日に2～3個食べれば、老化・ガン予防、カゼ予防、美容、血管強化などに働きます。含有成分のカリウムの利尿作用は、取り過ぎの塩分を排出。クエン酸・糖分は疲労回復に、カロチノイドは活性酸素を消して、ビタミンAの補給にもなります。その他のビタミンも豊富ですから、丸ごと滋養強壮剤といえます。

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	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

年末年始休診のお知らせ

2009年12月30日(水)午後
 ～2010年1月4日(月)
 休診させていただきますので、
 よろしくお祈り致します。

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。



エイズデー報告

今年のエイズデーは天気にも恵まれ、暖かい日でよかったです。参加してくださった方々、お疲れ様でした。そしてありがとうございました。今年の参加者は、昨年より多い151名でした。今年は昨年以上に若い方々の参加が多く、とても嬉しく思いました。

メディアの対応に関してですが、新聞関係、テレビ・ラジオの放送関係の計14社にFAXをさせていただきましたが、問い合わせの返信FAXをいただいたのは1社のみでした。そして、残念ながら当日の取材は皆無でした。このメディアの対応が、現在のHIV/AIDSを取り巻く社会状況を示しているようで、とても残念です。この傾向はエイズ学会の取材についても同じだったとのこと。ただ、ZIP-FMは12月1日を中心に、エイズのことをいろいろ取り上げてくださったようで、ZIP-FMの取り組みにとっても感謝しています。ありがとうございました。

エイズは、実は私達にとっても身近な問題なのです。私達、世界エイズデー in NAGOYAはエイズデーのみでなく、1年を通してエイズの問題に取り組んでいきたいと思っております。