

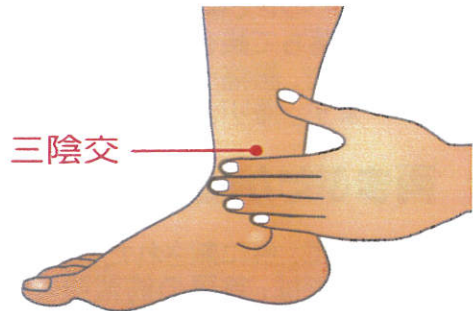
ご注意☆今月は1年で1番病気の多い月。

寒いからです。

◆治っていたところが痛む季節です。
特に何をしたわけでもなく、ただただ寒だけで、その人の身体の弱いところの症状が再発したり、昔の古傷が痛む季節です。痛む場所には、まずはカイロをはってねっ。お灸ももちろんいいよ。手のさすりも(摩擦)よいですね。

◆ヒートショックに、気をつけて。
入浴中の心肺停止が多くなる時期です。急激な寒暖差を感じて血圧が変動して様々な症状がでます。ヒートショックによる入浴関連死は、65歳以上が80%以上を占めており、特に75歳以上の高齢者が多いです。交通事故死の約4倍となっています。高血圧・心臓病・脳梗塞の既往歴のある方、糖尿病や脂質異常症の方にリスクが高いです。脱衣所、お風呂場など温めて温度変化を与え過ぎないように工夫してね。

今月のつぼ



足の内くるぶしの中央から指幅4本分上がったところで、骨と筋肉の境目にとります。効果は、足の冷え・むくみ・つり・頻尿・子宝・生理痛・不順など。

冬の食事



◆あたたかい食べ物
もち米・くり・くるみ・にら、
ぱせり、かぼちゃ、しょうが、玉ねぎ、
んにく、さつまいも、大根、人参、キムチ

◆腎を補う食べ物
海藻類・黒ゴマ・黒豆・きくらげ・玄米・高麗人参・やまいも 黒い食物がおすすすめ。

◆よく唾液を混ぜて食べる
口の中で食べ物が溶けてなくなる位まで噛むと、唾液が胃薬、精神安定に。

17日(水)
午前9時～正午

健康測定会&
家庭でできる
電子治療体験会開催

手足のつぼで、五臓六腑の健康具合を測定します。また、体組成計で四肢の筋肉量を測定し、あなたの身体を分析いたします。参加費 お一人様千円



強い身体をつくる



身体でお悩みの方は
どんな些細なことでも
お気軽にご相談下さいませ。

鍼灸・整骨・ツボ押し・デイ
ハッピー・治療室
田原1-2-18・28-3299