

健康通信

第4号 発行
2011年3月25日
明光鍼灸治療院
TEL0577-57-8871

ちょこっと治療

花粉症でつらい鼻水、鼻づまりですが、これに効く特効ツボが上星です。額の真ん中より前髪の少し上、押して鼻がジーンと来るところです。少し楽になりますよ。

肩こりについて・・・見逃しがちな肩こりですが「肩が凝る」という言葉を作ったのは、夏目漱石だそうなんです。最近では、VDT症候群と言つて、タイプライターやパソコンを使う人に多く、労働時間も一時間経ったら十分間の休憩を挟む事とを労働衛生管理に定められています。パソコンを多く使うようになった昨今、結構続けて作業されている方は、多いのでは！

では、肩こりになるとどんな症状が出るかと申しますと肩・腕のダルさ、頭痛、肩が挙がらない、吐き気、胸苦しさがあります。又、治療をしていて解った事です、肩こりがある状態で急な運動、無理な可動を行うと、筋肉自体が損傷し腕が挙がらなくなる、又、首が、回らなくなるといった増悪症状が、出現しますので、早いお手当てをお勧めします。

今月の一枚



治療用のみです。結構細くて、髪の毛ぐらいです。治療する前にいつも患者さんにお見せしているのですが、こんな細いのが入ると、びっくりされます。ちなみに刺す深さですが、肩周りで5ミリ程度、腰周りで1センチ程度です。

☆ 治療院からのおはなし ☆

東日本大震災に被災された方にお見舞い申し上げます。飛騨にも、余震を何回も感じ眠れない方も多かったのでは、私も3月15日の静岡の地震が、あった後、地鳴りを感じ眠れなくなってしまいました。翌日治療に来て見えるご年配の患者さんに聞いたところ、雪が降る前兆だよと教えて頂きました。確かにその日の朝方から雪が降り、昼には、吹雪いておりました、科学の発達した昨今、経験でものを言われる、ご年配の方々に頭が下がります。

春のむくみにそら豆



空に向かって上向きにさやが伸びることから「豆」と呼ばれています。

春の盛りに出回る空豆は、植物性たんぱく質、だ滋養食品。皮の部分は植物繊維を含み、腸の運動を高めます。又、そら豆に含まれる「カリウム」はむくみ防止になり、「ビタミンB1・B2」も豊富で、脂肪の代謝を促す効果もあります。春のむくみにはもってこいの食材です。

<焼きそら豆>

- 1、そら豆はさやごとグリルに入れ、皮が焦げるくらいまで7~9分ほど焼く。
- 2、さやをむいて、好みで薄皮もむき、しょうゆをつけていただく。

鍼・灸・整体・吸玉 明光鍼灸治療院

診療日、受付時間のご案内

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
am10:00~1:00	◎	休	◎	◎	◎	◎	◎
pm4:00~7:30	☆	み	◎	◎	☆	◎	◎

☆は、事前予約のみ受け付けます。

〒506-0054

住所 岐阜県高山市

岡本町3丁目 194-10

電話 0577-57-8871

駐車場、
あります

