

健康通信

第5号 発行
2011年6月15日
明光鍼灸治療院
TEL 0577-57-8871

ちょこっと
・情報・
只今、ホームページを作成中です。完成予定は、7月上旬です。健康通信や近況報告、体験談などを載せる予定です。お楽しみ

季節の変わり目に来る体調の変化について
梅雨時の到来ですね。今年は一足早く、5月の終わりに入梅しましたね。天気予報によるとかなり長い梅雨になりそうです。梅雨時は、太平洋高気圧とシベリアの寒気がぶつかりあって大気の状態がとて不安定な状況となります。古傷が痛むとか、眠れなくなるなど、多いのでは？(古傷が痛むとか、眠れなくなるなど)・・・
東洋医学では、この時期は、脾を損ないやすいとあって、湿気から来る、腹部の冷え、手足の冷え、倦怠感、食欲不振、むくみなどが、出やすいとあります。
これは、夏の暑さに負けぬよう身体が変化しようとして、夏の出る汗が、雨で急に身体が冷える、事によって汗が出て、お家で起きる症状だったりして、身体を動かして汗を出し夏に備えましょう。

今月の一枚



経絡測定器ノイロメーターです
この機械は、人体の表面にある経絡に微量な電気を通し東洋医学的な見地から、健康状態をみます。不定愁訴と言われる、肩こり、頭痛、腰痛、などは、そこだけ良くしても又、すぐに悪くなることが多いのでは、もしかしたら原因は、他にありませんよ。
興味のある方は、是非ご相談を！

◎ むくみ解消にはと麦 ◎

☆ 治療院からのお知らせ ☆

最近、当治療院のパンフレットに「生き生きと、自分らしく」と書いてありますが、どうしてこの様な文句を書いているのか、問われましたのでご説明いたします。
「生き生きと自分らしく」は、当治療院のテーマとして、その意味は、「生き生き」が生命力、エネルギーで「自分らしく」が、人に左右されない、自分の与えられた事、又目標に邁進する事であることを、誓っています、そのために日々努力しております。

滋養に優れるハトムギは中国古代では宮廷に用いられる食材でした。たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンB群、鉄、カリウムを豊富に含む栄養価の高い食材です。アミノ酸のバランスがよく、新陳代謝をよくする働きがあります。ビタミンB1がたくさん含まれ、むくみの解消や、腎臓の負担を軽くし吹き出物やイボなど皮膚のトラブルにも効果があるそうです。ハトムギ茶、お粥、スープなど、手軽にとれる方法で、毎日少しずつでも食生活にとり入れるといいですよ。
ハトムギ茶は、スッキリとした喉ごしの中に麦の香ばしい香りが漂うのが印象的なお茶です。最近、胃や腸がお疲れ気味の方、肌荒れが気になる方にもオススメです。



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

