

健康通信

第8号 発行
2012年1月10日
明光鍼灸治療院
TEL 0577-57-8871

からだをほぐすと云うこと!

昨年、患者様に足を暖めると腰が楽になるということをお勧めしましたら、かなりの方が今年、実行して頂き、「やっぱり楽や」と喜びの声を頂いております。

そこで、もう一押しのお話を今回は、したいと思えます、それは、身体をほぐすと云うことです。

「ほぐす」漢字で書くと「解(かい)」と書きますね、語源は、「刀で牛の角等をばらばらにする」という意味だそうです、身体をばらばらにする？ちよつと変です、でも、細分化すると、身体の中の凝り固まったもの、凝りたものをバラバラにすると言ったもの、少し凝り動きが制限され、同じ姿勢、同じ作業が多くなり体のあちこちが凝り固まっています、それを解すのには、今までとまったく違う動きをすることをお勧めです。たとえ歩行を進める時、左右手足交互に規則正しく歩きますがこれをバラバラに動かしながら歩いてみるのです、そうすると不思議なことに脳の緊張が緩み、身体がほぐれてきます。つと云うと手で字を書くのが普通ですが、それをあべこべにして足で字を書いても、どアイディアを出したら切がありません、外と効果がありませんよ、又、それらに意前に痛みを感じたときは、何らかの症状が起きるかもしれません。調整をおすすめしますよ。今年もよろしくお願ひ致します。

☆少し為になるお話☆

最近患者様より、イボ治療薬、ヨクイニンについてのお話を聞きました。ヨクイニンとは、イネ科、ハトムギの種の事だそうでイボの治療だけでなく肌を綺麗にする効果があるそうです。使用された方は、「びっくりするほど綺麗に治ったよ」と、お話されてました。薬によってはコイクラセリドと記載してあるそうです。又、ハトムギをお茶として飲んで良し、食べても効果があるとのことでした。

◎柚子の香りでリラックス◎

天然の柚子の香りは、最高のアロマセラピー。脳の緊張がゆるむそうです。



冬至には柚子湯に入る風習がありますが、実際に柚子を入れたお湯と、何も入れないお湯では、入浴後のノルアドレナリン量には4倍の違いがあり、柚子湯の方が血管が拡張し血流がよくなるという報告もあるそうです。



冷え性にいいゆず湯

血液循環が悪くて手足が冷えやすい人、神経痛の人など時々ゆず湯で血行をよくし、身体を温めるようにするといいですよ。



ゆず湯の作り方

塾したゆず数個を水洗いし、輪切りにしたものを布袋に入れて、お風呂に浮かべます。これでかかとひじ、ひざなど荒れやすいところをこするとつるつると肌が整っていいですよ。

お知らせ

最近へそ灸を始めました。おへそを暖めることで自然治癒力を向上させる狙いがあるのですが、それだけではなく顔が明るくなるという相乗効果もあります。是非お試しください。

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

