



# 鍼平にゅーす

- 鍼灸師・野口心平が「はり・きゅう」に関する最新情報をお届けします -

みなさんこんにちは！「のぐち訪問鍼灸院」院長の、野口心平です。  
地元垂水にて訪問専門の鍼灸院を開業して、はや一か月が経とうとしています。  
訪問鍼灸治療を通して、少しでも多くの高齢者の方が、日々の生活を楽しみ、  
より楽しく生活して頂きたい！という思いで開業しました。

さて、第一回目は鍼灸師らしく「鍼の効果、効能」についてお届けします。  
簡単に言いますと「血流が良くなり治癒力が上がる！」…少しざっくりすぎましたね。笑  
(鍼を体にうつことにより、感覚神経を刺激し、痛みを鎮めてくれる作用があります。  
そして、自然治癒力や自己免疫力といった、体自身が本来持っている力を呼び起こします。)  
また、WHO(世界保健機関)が鍼灸治療の有効性を認めた疾患が以下のものです。

## 【WHO(世界保健機関) が鍼灸療法の有効性を認めた疾患】

神経系	神経痛・神経麻痺・痙攣・脳卒中後遺症・自律神経失調症・頭痛・めまい・不眠・ 神経症・ノイローゼ・ヒステリー
運動器系	関節炎・リウマチ・頸肩腕症候群・頸椎捻挫後遺症・五十肩・腱鞘炎・腰痛・ 外傷の後遺症(骨折、打撲、むちうち、捻挫)
循環器系	心臓神経症・動脈硬化症・高血圧低血圧症・動悸・息切れ
呼吸器系	気管支炎・喘息・風邪および予防
消化器系	胃腸病(胃炎、消化不良、胃下垂、胃酸過多、下痢、便秘)・胆嚢炎・肝機能障害・肝炎・ 胃十二指腸潰瘍・痔疾
代謝内分泌系	バセドウ氏病・糖尿病・痛風・脚気・貧血
生殖、泌尿器系	膀胱炎・尿道炎・性機能障害・尿閉・腎炎・前立腺肥大・陰萎
婦人科系	更年期障害・乳腺炎・白帯下・生理痛・月経不順・冷え性・血の道・不妊
耳鼻咽喉科系	中耳炎・耳鳴・難聴・メニエル氏病・鼻出血・鼻炎・ちくのう・咽喉頭炎・へんとう炎
眼科系	眼精疲労・仮性近視・結膜炎・疲れ目・かすみ目・ものもらい
小児科系	小児神経症(夜泣き、かんむし、夜驚、消化不良、偏食、食欲不振、不眠)・小児喘息・ アレルギー性湿疹・耳下腺炎・夜尿症・虚弱体質の改善

実際に僕も鍼灸学生時代に風邪により熱がでて、咳がとまりませんでした  
先生に鍼をうって頂くと楽になった記憶があります。

特に冬は寒さで免疫力が落ち風邪を引きやすい季節です。  
そんな時に**免疫力を上げるおススメのツボ**を紹介します。



■足三里(あしさんり)

【場所】ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみあたりに人さし指をおき、指幅 4 本そろえて小指したの赤マークのあたりが足三里です。

【効果】体の免疫力向上、胃腸の動きを活発にし、むくみにも効果があると言われています。



■三陰交(さんいんこう)

【場所】内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅 4 本そろえ、人さし指の第二関節があたっている赤マークのあたりの骨際です。

【効果】 体の免疫力向上、むくみや冷え症、生理痛などに効果的であるとされています。

押し方は指の腹で 3~5 秒程度、「痛気持ち良いくらいの刺激」を  
数分間入れてみると効果的と言われています！  
ぜひ、ご自宅や職場などで試してみてください！

※ちなみに写真の足は私の足でマークされている  
赤のマーカーは油性でなかなか落ちませんでした。笑

以上第一回、鍼平(しんぺい)にゆーすでした<(\_ \_)>  
第二回は、垂水のおススメスポットをご紹介しますので予定です。

皆様、今年一年お世話になりました！  
来年も皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。  
では皆様良いお年を(^\_^)/



〃苦勞なし〃  
**0800-777-9674**

(通話は無料です)

神戸市垂水区千代が丘1-4-30  
<https://shinpei-houmon.com>  
[info@shinpei-houmon.com](mailto:info@shinpei-houmon.com)

● お体に痛みやしびれ、だるさなどございませんか？  
● 「のぐち訪問鍼灸院」では、本紙を通じて、地域の  
● 皆さまに「はり・きゅう」情報をお届けすると共に、  
● 地域密着型の訪問鍼灸リハビリ治療を提供して  
● おります。お困りごとやお悩みがございましたら、  
● いつでもお気軽にご相談くださいませ。