

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。
皆様はお正月はどう過ごされましたか？僕はおせち料理と大好きなお雑煮を食べ、
家族と初詣に行っておみくじを引き、大好きなお笑い番組を見て過ごしました。
しっかりと休むことができ、気持ち新たに 2018 年も皆様のお役に立てるよう精一杯がんばります！
本年もどうぞ宜しくお願い致します<(_ _)>

さて、第二回目の鍼平ニュースは前回同様、ご自宅や職場で押せるツボ押しが
ご好評頂きましたため、今回もツボ押しシリーズでいきたいと思います。

年末年始は忘年会や新年会、お正月休みなどでたくさん食べたり飲んだりする機会が多く
どうしても内臓に負担がかかり時期です。
そこで今回は！胃腸や肝臓に効果的なツボをご紹介します。



■太衝(たいしょう)

【場所】足の甲側、親指と第2指の骨が接する付け根のあたり。

親指と第2指の間を指先から足首に向かってたどっていくと
二つの指の骨がV字に交わる赤マークの箇所

【効果】二日酔い、翌日の頭痛や吐き気などにも効果的で直接肝臓に
働きかけるツボです。お酒を飲む前に押すと次の日にお酒が
残りにくくなる効果も期待できます。



■湧泉(ゆうせん)

【場所】足の裏側、第2指の骨をかかと側にたどっていくと、少しくぼ
んだところがあります。ちょうど赤マークのあたりになります。

【効果】食欲不振。足の疲労回復、リラックス作用もあり不眠にも
効果的と言われています。

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
数回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！

少し前の記事になりますが日本経済新聞で鍼灸の内容が取り上げられました。

一部抜粋してですが目を通して頂ければ嬉しいです！



東洋医学では「体中をエネルギーや体液が循環してバランスを保っており、バランスが崩れたときに病気になる」と考える。エネルギーや体液の通り道が交わる点をツボと呼び、ツボにはりを打って刺激を与えることで循環をよくして体が強くなるとの論理だ。このため、腰痛や肩凝り、五十肩など運動器系の疾患をきつかなしめるのに効果的だ。

鍼灸院「杏林堂」(東京・新宿)の小川卓院長は「健康維持・増進を目的に通うようになる人も珍しくない」と話す。日本鍼灸師会の仲野弥和会長も「病院で検査をしても数値に異常はないのに体調が優れない人は、ぜひはり・きゅうの治療を受けてみてほしい」と勧める。自律神経を整えるといった面で科学的な効果の解明も進みつつある。東京都健康長寿医療センターの堀田晴美・自律神経機能研究室研究部長は「筋肉に刺激を与えるると心拍数や血圧が高すぎる時は下げ、低すぎる時には上げる効果が動物実験で確かめられている」と説明する。人を対象にした臨床試験も徐々に実施されるようになり、頻尿症の改善効果なども認められるようになってきた。

海外で日本のはり・きゅうへの関心が高まっている。世界保健機関(WHO)もはり・きゅうを含む東洋医学の考え方による新たな病気の分類手法を検討中だ。

体のバランスを整え、病気からの回復機能を高めるといえるが、日本の伝統医学にもかわらず、よく知られていないことも多い。どのような治療で、どんな患者に向いているのだろうか。

東京都内で暮らす松尾瑠璃子さん(八八)は六十年ほど、同じ鍼灸(しんきゅう)院に通い続けている。週一回のペースではり治療を受けるためだ。はり治療を受けてからは元気がなり、ほとんど病気にもかからなくなったという。今も「病院に行くことはなく、薬も飲んでいない」と話す。

はり直径〇.一二〇.一八ミリ程度のステンレス製のはりを皮膚に刺す治療法。はりをしばらく刺したままにして振動させたりもする。非常に細いはりであるため、痛みを感じることもほぼない。きゅうは乾燥させたヨモギの葉からつくったもぐさを皮膚にのせて火をつけ、熱刺激を与える。はり師、きゅう師という国家資格を持つ人が施術する。両方の資格を併せ持つ人も多い。鍼灸院では、はりを中心に治療するところが多い。はりの刺激で血行がよくなったたり、筋肉の緊張がほぐれたりする。このため、腰痛や肩凝り、五十肩など運動器系の疾患をきつかなしめるのに効果的だ。

この記事のように鍼灸が少しずつ認知されてきていることを、すごく嬉しく思います(^)

鍼灸はもともとご自身が持っている体の免疫力の向上や自律神経を整え、痛みや不調の改善が期待できます。副作用の心配がなく、おひとりお一人の状態に合わせて治療していく為、安心して受けて頂けると思います。

以上第2回、鍼平(しんぺい)にゆーすでした<(_)>

第3回こそは、垂水のおススメスポットをご紹介させて頂く予定です。

お読み頂きありがとうございました！



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

- 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。