

- 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。

5月が、あっという間に過ぎ去ろうとしていますね。

のぐち訪問鍼灸院も去年11月末に開業して、はや半年を迎えようとしています。

この半年で治療させて頂いている患者様の中には、腰・足の痛みで歩くことが困難だったにもかかわらず、今はゴルフのハーフコースをまわれるまでに、回復された方もおられます(^O^)

少しずつ患者様が増え、その分笑顔も増え、
ますます皆様のお役に立てるよう
一生懸命リハビリ、治療を行っていきたく思います！



では早速今回のツボシリーズですが、
個人的には苦手な季節に関する記事です。



そう、、、**‘梅雨’**です。

梅雨の時期になると、「体調が優れない」と訴えられる方が増えてきます。梅雨の時期は**気象病**といって、気温や湿度、気圧などの変化により、自律神経の乱れを引き起こしやすくなります。そのため、体のダルさ、関節の痛みや頭痛・めまいが、症状として現れるといわれています。

さらに、梅雨の時期は**湿度の高さ**により、汗をかきづらく体外に水分が排出されにくいいため、余計な水分が体に溜まりやすい状態になります。すると**体が冷え、代謝が悪い状態**になり体調を崩される方もおられます。そのため、湿度が高い日は、むやみやたらと水分を補給するのは、控えた方が良い場合もあります。

**そこで、今回のツボシリーズは「梅雨による自律神経の乱れ」を
整えやすくするツボをご紹介します！**

■少衝(しょうしょう)

【場所】赤のマークの所で、小指の爪の生え際、
薬指寄りにあるのが少衝のツボです。
小指の爪の生え際の部分を指で
つまむように押してみてください。

【効果】自律神経を整え、イライラやストレス、
下半身のむくみにも効果的と言われています。
オールマイティなツボです。





■百会（ひゃくえ）

【場所】両手の親指を耳の上端に当てて指を伸ばし、ちょうど両方の中指が当たる場所。左右の耳の上端を結んだ線の真ん中です。

【効果】自律神経を整え、頭痛やめまい、不眠症や眠気などに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！

【一人暮らしのおばあちゃんが転倒】

訪問中など、自分の身の回りで起きた出来事を、「地域の皆様と共有できれば」と思い記事にしました。少し前になりますが、お一人住まいの90代のおばあちゃんのご自宅に、訪問治療に通っていた頃の話です。その方は腰の痛みと足の筋力低下があり、治療は週2回訪問させて頂いていました。

とある訪問治療日ではない日に、たまたま用事があったため、おばあちゃんのご自宅にお伺いしました。いつものようにチャイムを鳴らしましたが、返事がありませんでした。玄関もカギが掛かっている、中に入れません。普段、病院に行かれる時以外は、家を出られることがほとんどない方でした。心配になったので、ご家族に電話で「一度様子を見に来られますか？」とお伝えし、僕は次の患者様の訪問に向かいました。

その後、おばあちゃんのご家族からお電話があり「おばあちゃんがつまづいて、床にうずくまっていた！」とのことでした。幸い命に別状はなかったのですが、転倒した時に肋骨を骨折したそうので入院されました。

一人で起き上がることができず、数時間床にうずくまっていたようで、そのまま誰も気付かなかったらと考えるとゾッとしました。今回のことでリハビリや治療だけでなく、見守りも非常に大事な事だと感じました。

これからも、ご家族や地域の方々とのコミュニケーションを大事にして、地域全体で高齢者の方々を支えていければ良いなと思います。また何か共有できそうなことがあれば記事にしたいと思います。



以上、第5回鍼平(しんぺい)にゆーすでした。
今月も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

＼苦勞なし／

- 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。