

# 整体と鍼

## リトリート新聞

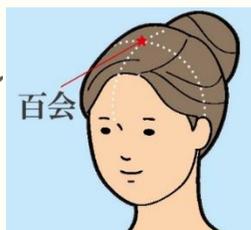
2020年4月号

### 暖かく春の季節になりました！

桜が綺麗な花を見せてくれる時期になりました。  
春は新しい事が始まる季節で、家庭や仕事場でバタバタすることもあると思います。  
今月はそんな忙しい季節に起こりがちな事によく効くツボを紹介していきます！



### 春の不調に効くツボ



#### ★百会

【位置】両耳の先端を結んだ頭の頂点  
イライラ、不眠など心と胃腸など体にも幅広く効果がありますよ！円を描くように優しく揉むとよいです  
他にも鼻づまりなど顔の不調にも効果ありですよ☆



#### ★内関

【位置】手首の横シワから指3本肘に向かった、グーを握った時に浮く手首内側の2本の腱の間  
イライラ、胃の不快感など内臓機能にも効果があるといわれています☆  
小さなビー玉などでツボの所をリストバンドで押さえてあげると効果がジワジワでできますよ♪



#### ★合谷

【位置】手背側の親指と人差し指の間の付け根  
万能ツボともいわれ、さまざまな効能があるとされています。頭痛、歯痛、目の疲れ、便秘などさまざまな症状に対して使います。  
痛きもちいぐらいの強さで揉んでください。意外と疲れている場所なので、こまめに揉むとグッドです☆



# 無料体験受付中



誤嚥防止指導員



一般社団法人  
日本在宅マッサージリハビリテーション協会  
Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation

整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12  
プランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時～20時

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします



「施術内容を教えてほしい！」

「どんな症状に効くの？」などなど

お気軽にお問合せください！

痛みやしびれの軽減に様々な対応策があります

痛みやしびれがある中でのリハビリや生活は大変つらいものです。  
てのひら鍼灸マッサージ院では痛みの軽減を行いつつ、他の介護サービス等と併用することでADLが向上しやすい状態を作ります。

機能訓練(運動療法)も行っています

「歩くのがつらくなってきた」「寝たきりになっちゃいそう」  
そんなことにならないように、しっかりと状態に応じて必要な運動や関節可動域の訓練を  
マッサージや鍼灸と併せて行います。

1か月ごとに定期報告書を作成しています

実際に治療を行う施術者が1か月単位でご様子や経過を報告いたします。急を要する  
変化があった際には随時ご報告させて頂き、関係医療機関・介護関係者様方と連携を取っ  
て対応させていただいています。

高額医療費制度や医療費控除の対象となります

医師の同意書を頂いてからの保険治療となりますので、医療保険制度を用いての治療と  
なります。なので公的な制度をご利用いただけますため、家計への負担が軽くなります。  
また、施術中は見守りを兼ねておりますのでお伺いしている時間に用事などを済まして  
頂くことも可能です。