

整体と鍼

リトリート新聞

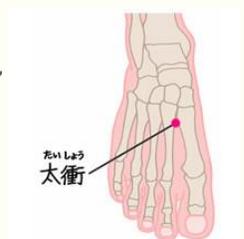
2020年5月号

すっかり春本番になりましたね

春らしいポカポカ陽気になり、春物の洋服を出したり冬服をしまったりと忙しくなりましたね！今年のGWは自粛であまり出かけられなかったと思いますが、5月といえば！「**五月病**」です。今日は五月病に対して東洋医学を使って不調を乗り切りましょう！

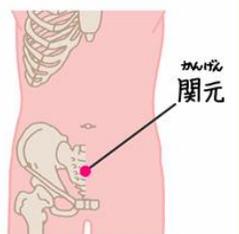


五月病に効くツボ



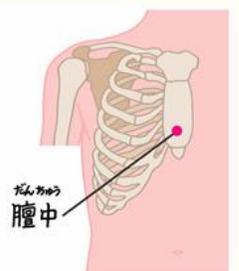
★太衝(たいしょう)

【位置】足の親指と人差し指の間で足首へ辿ったくぼみ
春に傷つきやすい「肝」を元気にする時によく使われるツボです。体の気や血の流れを良くして精神的に落ち着けることができます。ストレスだけでなく、目の疲れにも効果ありと言われていまして、前回紹介した合谷と併せて刺激しましょう！



★関元(かんげん)

【位置】おへそに中心から指4本分下がった場所
別名：丹田ともいわれ、気が集まる場所とされています。五月病は気鬱(きうつ)とも呼ばれ気が外に発散できない状態でもあります。この関元を温めたり擦ってあげることによって気を散らし、鬱な気分を散らしていきましょう。



★ダン中(だんちゅう)

【位置】お胸の左右の乳頭を結んだ線で、体の正中線との交点
息詰まりや胸の閉そく感に効果があるツボです。特に新生活にモヤモヤが出ている人などにオススメです。暖めたり優しく指で押圧しながら深呼吸をしていただくと胸のつかえが徐々に取れて呼吸がしやすくなってきます。これを寝る前にやっていたいただければグッスリと寝れるようになりますよ♪

皆様の声

H・O様(90代)のご家族から



軽い肺炎を起こして入院してからトイレに一人で行けなくなり、どうしようか悩んでいたときに紹介され
お願いすることにしました。

認知症もあるので同じ話をしてしまうことや顔を忘れてしまうことがあるのですが、いつもにこやかに
対応していただいています。

うちは夕飯を作る時間帯に来て頂いているのですが、以前は母に注意を向けながら料理などをして
いたのが、今は見守りを兼ねてマッサージしていただいているので集中して料理することができます。
また足のリハビリも行ってくれるので、今は歩行器に掴まってなんとか自分一人でもトイレに行けるよ
うになりました。

このまま継続してマッサージをぜひしてもらいたいです。



無料体験受付中



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



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
JVMR Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation

「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！