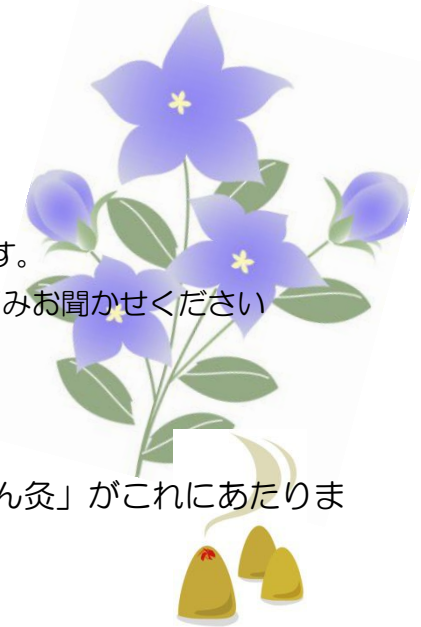




★西枇杷島駅前治療院 ニュースペーパー★

第3号 2015年9月



九月になってもまだ残暑が続いております、皆様ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

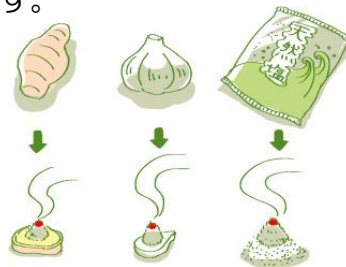
様々な分野に長ける治療家陣にて、皆様のご来院をお待ちしています。皆様の健康や生活における様々なお悩みお聞かせください

いろいろなお灸

お灸（灸術）とは・・・

もぐさを燃焼させ、またはこれに代わる物質を用いて、ツボに温熱的刺激を与えることで、身体の調子を整え、疾病の予防または治療に広く応用する施術です。

一般的なお灸には、もぐさを用います。
もぐさの原料となるのはヨモギの若葉です。



お灸の効果

血液中の赤血球が増える増血作用

- ・ 治癒の促進をうながす止血作用
- ・ 白血球を増やし外敵から防御する強心作用

これらの作用により、血液の流れがよくなり、肩凝り・腰痛の緩和につながります。

また、免疫力が向上し、風邪の予防にもなります。

逆子の治療にもお灸は使われます。当院でも一度の施術で矯正された例があります。

お灸の種類

☆間接灸（かんせつきゅう）」



台座灸・円筒灸などいわゆる「せんねん灸」がこれにあたります。おうちで使うのに最適です



☆「知熱灸（ちねつきゅう）」

もぐさを手でひねり、直接皮膚上に置き点火した後、患者の気持ちいいところで消火するまたは取り除く方法です。

☆「隔物灸（かくぶつきゅう）」

もぐさの下にものを敷いて行うお灸です。しお灸・しょうが灸・びわの葉灸などがあります。



☆「棒灸（ぼうきゅう）」

棒状のお灸を手や専用の器具で皮膚に近づける方法です。

☆「箱灸（はこきゅう）」

箱の中にもぐさを入れて火をつけて温めるものです。箱の中では、直接皮膚にもぐさが付かないようになっています。



《9月の東洋健康コラム》

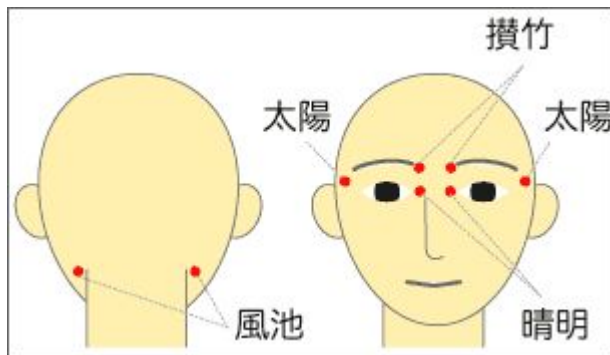
眼精疲労

秋風を感じながら本を読みふける『読書の秋』の季節がやってきましたね。本が面白くて気づいたら夜中・・・なんてことも。気分転換に、目の疲れが気になるという方もみえるのでは??
今回は目の疲れやそれに伴う頭痛など、

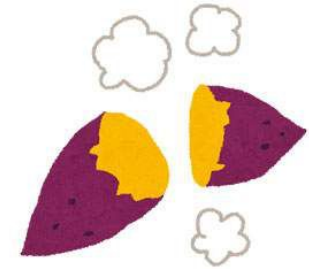
＜眼精疲労を助けるつぼ＞

攢竹（さんちく）・晴明（せいめい）・太陽（たいよう）を静かに押しましょう。くま防止にもよいとされています。

★入浴時などの心身がリラックスした状態で行うのがおすすめです。



《9月の旬の食》



さつまいも（薩摩芋）

ビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンCが風邪を予防し、シミやソバカスを防ぎ美肌効果があります。ガンの予防効果もあります。カリウムは高血圧予防に効果がある。ヤラピン・食物繊維は便秘の解消に効果を発揮し、大腸がんの予防にも有効です。ビタミンEが酸化脂質を抑え老化防止に働きます。アントシアニンが眼精疲労に効果があります

まいたけ

栄養成分は、**ビタミンD**を多く含みます。カリウム、鉄分、ビタミンB1・B2、食物繊維を含みます。β-グルカン、グリホラン、X-フラクシオンを含んでいます。

ビタミンDは、骨を丈夫にします。β-グルカンは、抗ガン作用があります。X-フラクシオンは、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防に働きます。シミの原因となるメラニン色素の生成を阻害してくれる成分があるので美肌効果があります。食物繊維が便秘を解消し大腸がんの予防にも効果があります。β-グルカンは熱には強いが水溶性なので、煮汁も一緒に取るようにすると良いです