



## ★西枇杷島駅前治療院 ニュースペーパー★



第4号 2015年10月

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

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

### 営業時間の変更のお知らせ

10月16日より

平日（月～金） 9:00 ～ 14:00

土日祝・時間外 予約対応

お電話での受付は 夜10時まで に変更させていただきます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

### 大野先生よりご挨拶

日頃より当院をご利用頂き有難うございます。半年間という短い間でしたが治療に携わらせて頂き誠に感謝しております。これも一つのご縁ですので、見かけた際は遠慮することなく声をかけていただけたらと思います。今後は個人での出張治療をメインに、他の資格取得のために邁進します。

今後とも西枇杷島駅前治療院を宜しくお願いします！

### 【ツボ健康講座のお知らせ】

日時：10月30日（金）10:00 ～ 11:30

テーマ：『冷え知らずのカラダになろう！』

参加費用：無料

場所： 西枇杷島駅前治療院

電話： 052-325-2523

寒い季節がやってくる前に、冷え性対策をしませんか？  
おうちで簡単にできる、冷えに効くツボの取り方、使い方（お灸がいいの？押した方がいいの？）をお教え致します。

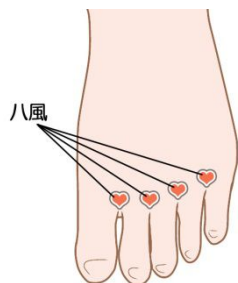
※予約制になりますので事前にお電話ください。

※当日は手足が出しやすい服装でお越しください。

## 《10月のツボ》

### 冷えを改善するツボ

#### 八風（はっふう）



■位置：足の各指の付け根の間になります。足の表と裏の皮膚の境にあります。

■押し方のポイント：足と反対側の手の親指と人差し指ではさむようにしながら揉みます。一か所10回程度ずつ刺激するとよいでしょう。

#### 陽池（ようち）

手足の先まで血の巡りをよくします。全身に血を巡らすことで手足の冷えを改善します。

■位置：手の甲側の手首中央の少し小指寄りにあります。手首を反らせたときに出る横じわの中央に出来るくぼみが陽池です。

■押し方のポイント：反対の手の親指を当てます。

その時他の4本の指は手の平側にまわして添えておきます。親指をツボに当てて

ゆっくり深く力を入れていき5秒程度押し、

ゆっくり離す。これを10回程繰り返してください。



## 《10月の旬の食べもの》



#### かぼちゃ（南瓜）

カボチャは代表的な緑黄色野菜です。カロチン、ビタミンB群を多く含んでいます。特に西洋カボチャにはビタミンCも豊富な上、カロチンはホウレン草に匹敵するほど含まれています。

#### カボチャはカリウムをたくさん含みます

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

#### ビタミンC、ビタミンE、βカロテン

抗酸化ビタミンと言われ、アンチエイジング効果があります。

#### B - カロチン

抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

#### カボチャを食べてお腹もすっきり

食物繊維も豊富に含まれています。カボチャには水溶性の他不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。