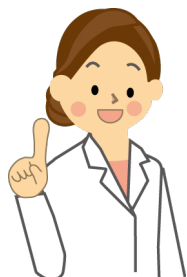




第5号 2015年11月

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



保険を使って鍼灸治療が受けられます！

鍼灸治療も保険適応が可能なことをご存知ですか？
次のような症状で鍼灸治療を受けたい方は保険の給付を受けられます。

●はり・きゅうの支給対象となる疾患

1. 神経痛
2. リウマチ
3. 頸腕症候群
4. 五十肩
5. 腰痛症
6. 頸椎捻挫後遺症
7. その他（慢性的な疼痛を主症とする類症疾患）

保険適応を受けるには**医師の同意書**が必要です。もちろん、スタッフがサポートいたしますので、難しいことはありません！

保険適応を受けると、治療費の負担が減り、治療に通っていただきやすくなります。

●例えば、はりきゅう治療（再診・はりきゅう2術・電療あり）の場合…保険者負担が7割ならば、**1078円**が保険者から支払われます！



11月のツボ健康講座 「乾燥から皮膚を守ろう！」

お灸でじんわり…。体の内側から潤い力を高め、乾燥肌を予防・改善していきましょう！
おうちで簡単にできる、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。

日時：11月28日（金）10：00 ～ 11：30

場所：西枇杷島駅前治療院

参加費用：無料

持ち物：ありません。

手足の出しやすい服装でお越しください。

ご予約 052-325-2523

※講座は予約制になります。お早目にご連絡ください。

11月のツボ 「乾燥肌を改善するツボ」

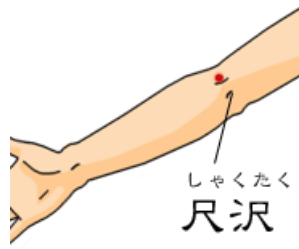


東洋医学において『肺は皮毛をつかさどる』という言葉が有名です。肺は皮膚と密接に関係しているのです。ですから、肺が悪くなると肌が乾燥したり風邪をひいたりなどするのです。健康と美容に密接に関わる肺を癒してあげる事で皮膚をケアしてあげましょう。

尺沢（しゃくたく）

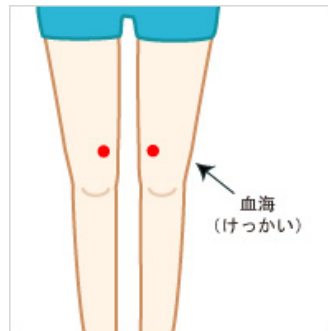
このツボは、肺に活力を与え、水分循環の働きを高めるツボ。肺や皮膚だけでなく、全身が潤うため、喉の乾燥にも効き目があります。

手のひらを上に向けた状態で肘を曲げた際に出来る窪みの中心にある健の外側（親指側）に位置します。その部分を自分で指圧して見てください。



血海（けっかい）

滞った血液の流れをスムーズにするツボ。肌の赤みやピリピリ、かゆみなどの肌トラブルのほか、婦人系疾患の緩和などにも効果的です。左膝のお皿の内側にある骨の角を探します。そこから指3本分上にあるところにあります。



11月の旬の食べもの

カリフラワー



栄養成分は、ビタミンCが豊富で、熱を加えても50%以上が摂れます。花の部分の2倍のビタミンCが、芯に含まれています。ビタミンB1・B2、カリウム、リン、食物繊維、イソチオシアネート、MA T Sも含まれます。

ビタミンCは免疫力を強化し、風邪予防や美肌に効果があります。食物繊維は老廃物を排出し、便秘改善・大腸ガンの予防に効果があります。イソチオシアネート、MA T Sは、ガン予防・血栓防止に働きます。

ホタテ貝（帆立貝）



たんぱく質が豊富で脂肪は少ない低エネルギー食品です。タウリン、ビタミンB2、鉄分、亜鉛、カリウム、銅も多く含まれます。タウリンが豊富ですので、コレステロール値を下げ、疲労や視力の回復に効果があります。セレンは、がんや動脈硬化、老化予防に効果があります。

ビタミンB2が健康な皮膚・髪・爪をつくります。鉄分が貧血の予防に効果があります。亜鉛が味覚を正常に保ち、うまみ成分であるグルタミン酸が脳の働きを高めます。