



夏に治そう、冬の不調

「冬病夏治」といって、冬に毎年寒くなると繰り返していた冷えからくる不調を、夏の過ごし方をいつもと少し変えて、治していこうという考え方があります。

冬に良い変化があるかもしれません。

自然界の陽のエネルギーが強くなる夏に、「陽気」をしっかりチャージして冬の不調を防ぐ身体になれるように準備しておきませんか？

もちろん暑さで危険な環境下では身体を冷やす必要がありますが、1年のうちで一番冷えの影響をうけるのが、実は夏なのです。

冷たい飲食物を摂り過ぎたり、冷えた室内で長時間過ごすなど、身体の内も外も冷えすぎたかなと思った時に、冷え過ぎをうまくリセットできるようになれるといいですね。

そんな時に「陽気」を補うものとして、お灸は大変オススメです。

セルフケアや養生として、ぜひ取り入れてみてください。



陰陵泉（いんりょうせん）

膝の内側、骨の際を下から上へさすって

指が骨に当たって止まるところにあります。

照海（しょうかい）

内くるぶしの直下、

少しくぼんだところにあります。

施術で使用しているお灸を、お家用に販売しています。

熱さを緩和して温度調整が出来るツボシールや、たくさん入ったお徳用もあります
体調管理にお役立てください♪



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：長谷川純子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>