



ひだまり通信

第 92 号 R8.7.31 発行

はじめまして、こんにちは。

5月より当院で勤務しております鍼灸師・柔道整復師の西村 崇志です。

これまで整骨院や訪問鍼灸で多くの患者様の施術に携わってきました。

痛みやしびれ症状だけでなく、最近疲れやすい・疲れがとれない・寝つきが悪い・身体が重だるい・冷えが気になるといったお悩みも、東洋医学と西洋医学の複合的な視点から身体全体の様子を診ながら施術しています。

「昨日よりも良い1日」を目標に皆様に施術をおとどけいたします。

どうぞよろしくお願いいたします。



🌻 今月の健康情報

夏を元気に過ごすコツ

～熱中症だけじゃない「隠れ脱水」に注意～

歳を重ねると喉の渇きを感じにくくなり、気づかぬうちに脱水になっていることがあります。

～何故か～（もう少し詳しく説明すると、）

私たちの体は、水分が不足すると血液中の濃度（浸透圧）が高くなり、それを脳の視床下部にある「浸透圧受容器」が感知して「喉が乾いた」と感じます。しかし加齢とともに、この受容器の感受性が低下し、脳が水分不足を感じにくくなります。そのため気づかぬうちに以下のような脱水症状を起こすこともあります。

こんな症状はありませんか

- | | | |
|---------|--------|-------|
| ✓ 体がだるい | ✓ 足がつる | ✓ めまい |
| ✓ 食欲がない | ✓ 頭痛 | ✓ 便秘 |

喉が渇く前から、少しずつこまめに水分補給を行いましょう

冷たい飲み物の摂り過ぎは胃腸が冷えて消化機能が低下することもある。常温や温かい飲み物も取り入れましょう

👉 今月のおすすめのツボ

ツボ名：内関（ないかん）

場所：手首の内側、しわの中央から指3本分肘側に向かったところ、縦2本の腱（すじ）の間にあります。

効果：✓ 夏バテ ✓ 胃の不調 ✓ 吐き気 ✓ 乗り物酔い ✓ 自律神経系を整える

押し方：親指でゆっくり5秒押しして離す。を5回ほど繰り返しましょう ✨



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：西村 崇志



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

〒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>

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー