ひだまり通信

第 93 号　R8.9.30 発行

のどをケアして健やかに

秋は冷えた空気と乾燥からのどを痛めがちです。
のどにある扁桃は外から入ってくるウィルスや細菌から体を守る第一の免疫関門です。ツボを温めて血行を良くして免疫を高めましょう。

おすすめのツボ

後ろのツボ「大椎（だいつい）」



頭を前に倒すと首の後ろに出てくる付け根で
一番高く出っ張った骨のすぐ下のくぼみ

前のツボ「天突（てんとつ）」



左右の鎖骨の間の真ん中のくぼみ

火を使わないお灸　「せんねん灸　太陽」

シールをはがして肌に貼るだけ
約3時間の温熱効果（約 40～50℃）が続きます
煙も出ないので衣服の下に貼りそのまま外出もできます
旅行や出張、プレゼントなどにも便利なお灸です



当院でも２個からお買い求めいただけます。詳しくはスタッフまでお気軽にどうぞ。

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。

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
はり・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://matsui-y-nac.jp
美容鍼灸ホームページ https://matsuiyamate-nac-biyou.jp

編集：岸　利恵子