



ぽーと鍼灸通信

令和6年 6月号

ジメジメと湿気の多い日がつづいていきますね。
頭痛などおこしやすいので早めに対策しましょう！

教えて、先生！！ 第3回

お灸って効果あるの！？




お灸は免疫力を正常に向上させることに効果的と言われています。
昔、松尾芭蕉が「奥の細道」の中で、全国を旅するとき「足三里」というツボにお灸をしていた一節があります。この足三里は足の疲れはもちろん、胃腸の調子を整えてくれる作用もあります。最近の研究では、刺激が脳に伝わり、迷走神経を介して副腎に作用しドーパミンを分泌させることもわかってきました。アフリカでは免疫機能アップのために「足三里」へのお灸をするなど世界的にも注目が集まっています。

鍼灸は **医療保険** 適用です

介護保険枠いっぱいの方、
ぜひご相談ください

株式会社 アクセス H.L

ぽーと鍼灸院

 070-1797-0300

鍼灸よもやま話



またまたつづきです。

- ③陰陽消長(いんようしょうちよう)
陰が増えれば陽が減り、陽が増えれば陰が減る。
- ④陰陽転化(いんようてんか)
陽が極まれば陰となり、陰が極まれば陽となる。

例えば気持ちのいい春分・秋分の季節は陰陽のバランスがいいと言えます。

