

ぽーと鍼灸通信

令和6年 7月号

あつ〜い夏の到来ですね。
こまめに水分をとって熱中症に気をつけましょう！

教えて、先生！！ 第4回

鍼灸と夏の冷え



夏の「冷え」の話です。意外と多いんですよ。
原因は、冷たい物の食べすぎ飲みすぎやクーラーのあたりすぎなどです。それらが胃腸の不調や自律神経の乱れを生み出しています。
夏の「冷え」対策としては、食事の時に温かい汁ものを摂ったり、お風呂の際にゆっくり湯船につかることなどが効果的といわれています。
鍼灸では腹部や先月紹介した「足三里」にお灸をしたいと思います。
暑い夏と上手につきあって元気にすごしましょう！

鍼灸は **医療保険** 適用です

鍼灸よもやま話



陰陽の話の最終回です。

⑤陰陽可分(いんようかぶん)

陰中の陽、陰中の陰、陽中の陰、陽中の陽。

右上のこの陰陽太極図は今までの①〜⑤に対応しています。


この図は「陰陽のバランス」を表現したもので、「天地万物あらゆるものは陰と陽のバランスによって成り立っている」ことを表しています。

皆様の生活にもお役立ててください！

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

