



# ぽーと鍼灸通信

令和6年 12月号



早いもので、もう2024年最終月です。  
どうぞよいお年をお迎えください！！

鍼灸は **医療保険** 適用です

※医師の同意が必要です

## 教えて、鍼灸！ 第8回



寒い季節がやってきましたので、今回は「温活」のツボを1つ紹介いたします。「次髎」(じょう)というツボで腰とおしりの間の仙骨という骨のくぼみにあります。この場所を温めると、下半身の血流が良くなり、体全体がじんわりとポカポカしてきます。

身体を温め、寒い冬を元気に乗り切っていきましょう！

### 鍼灸よもやま話

先日から話させていただいている「五行」では冬は「腎」に対応します。腎は水分調整、成長や発育に関わる働きがあり、骨や腰とも密接に関係しています。この腎の働きが衰えると、トイレが近くなったり、腰や膝などの運動器トラブルが起こりやすくなったりします。腎を養生するには、  
・しっかり睡眠をとること  
・体を冷やさないよう身体の中心を温める  
・温かい朝食をとる などです。

寒い冬をしっかり乗り切りましょう！

医療証をお持ちの方は医療控除を受けられます

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

