

## 今からすぐに始められる養生法



今回は、

「冷え(寒)対策」がテーマです。



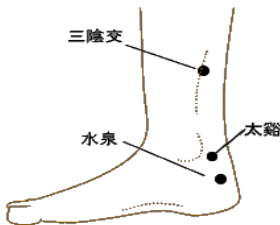
# じょうあん養生通信 (vol.11)

いよいよ寒さが本格的になってきました。今回は、東洋医学では万病の元ともいえる“冷え”について述べさせていただきます。

東洋医学において、冷え=寒(かん)は、気力の源となる「腎(じん)の氣(き)」と関係が深く、腎の氣が低下(体力減退、体調不順など)すると、体内に冷え(寒邪かんじゃ)が侵入しやすくなると考えられています。そして、侵入した冷えを放っておくと、冷えは、湿(しつ)と結びつき、身体の下部に停滞してしまいます。その結果、健康の正常バランスである「頭寒足熱(ずかんそくねつ)」が逆転(頭熱足寒)してしまい、身体の様々な場所に症状が現れます。(のぼせ、頭痛、神経痛、むくみ等)

対策として、寒と深い関係の「腎の氣(腎経)」と、湿と深い関係にある「脾(ひ)の氣(脾経)」が交差する足首、特に踝(くるぶし)周辺を、冷やさないよう、いつも暖かくしておきましょう。

\* 冷えに効果のある経穴(ツボ)として、腎経の「太谿」と、脾経の「三陰交」をご紹介します。



**太 谿**：足の内踝(うちくるぶし)とアキレス腱の間

**三陰交**：足の内踝から3寸上(手の人差指から小指までを合わせ、それを横にした幅)

**\* 特に家庭で出来るお灸がオススメです！**

(イラスト出典：アライブ!サプリメントカフェ様 HP より)

東洋医学／はり・きゅうは、

身体に流れる“氣”を調整し、身体の緊張をほぐし、こころを癒します。

\* 刺激に弱い方へは、刺さない鍼(はり)、心地よいお灸(きゅう)コースもあります。

\* 身体の不調でお困りの方は、遠慮なく下記までご相談ください。

滋養庵(じょうあん)はり・きゅう院

お問合せ・ご予約

電話 044-930-0184

メール jiyouan@ae.auone-net.jp

HPからもお問合せできます

「滋養庵」で検索してください

\* 鍼灸コース基本コース(50分程度)

料金3,000円

後期高齢者・学生は2,000円

\* お灸のみコース(30分程度) 料金2,000円

\* 診療時間(予約優先)

月～金 9時～19時(受付)

土 10時～17時(受付)

(休診 日・祝祭)