

◆お久しぶりです。
皆さまいかが
お過ごしですか？



◆普段、私は患者さんに「我慢し過ぎじゃないですか？し過ぎは良くないですね。」と、お伝えすることが多くあります。

実際それで身体を痛めていることが多いのではと思うのです。

しかし、今回のコロナ禍に関してはそうも言えないところが、余りにも心苦しい限りです。

すぐにできる
健康セルフチェック！

- ・息切れしやすい
- ・眠りが浅い
- ・みぞおちを押すと硬い
- ・下腹が冷えている
- ・食事が喉を通りにくい
- ・不安がつる

いくつか思い当たる方は・・・

胃腸の働きが落ちて、お腹にガスがたまり、呼吸が浅くなっていると考えられます。

そんな時は、簡単セルフケア

●まず、ハァーっと、大きくため息を吐く。続いて、吐く事だけを意識してゆっくりと呼吸！

●お腹を温める

おススメの方法3つ

①お灸

→おへそまわり2カ所
(上下あるいは左右)

②ホットタオルで湿布

→可能ならば腰も。お腹と腰に当てれば、挟んだお腹はポカポカ

③湯船に入る

→のぼせやすい人は腰湯もOK！

*「気持ちよい」が重要

●丁寧なヘアブラッシングで頭皮マッサージ

→朝晩続けると、眠りの改善に繋がります。

◆最近はやりのファッションでは「3首」(首・手首・足首)を出すとおしゃれと言われます。しかし、首と名の付く所は、東洋医学的にはウィークポイントと言えます。本格的な寒さ到来。首にスカーフ・足首はレッグウォーマーなどで、冷え対策をしてみてください。

皆様、どうかおすこやかに！

YouTubeで
ご覧に
なれます！

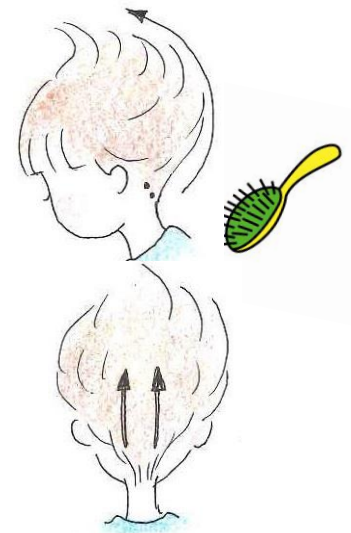
福嶋先生の
お灸レッスン動画



お手軽！
頭皮フラッシング
動画



ヘアブラシで
頭皮マッサージ



お近くの漢方堂へ
お電話で
ご予約下さい

オルタ漢方堂

(オルタナティブ生活館2F)

☎045-473-6388

日曜・祝日休診

10:00~16:00



高津漢方堂

(高津センター内)

☎044-852-0195

木・日曜・祝日休診

10:00~16:00

