

- 鍼灸師・野口心平が「はり・きゅう」に関する最新情報をお届けします -

みなさんこんにちは！「のぐち訪問鍼灸院」院長の、野口心平です。

5月が、あっという間に過ぎ去ろうとしていますね。

のぐち訪問鍼灸院も去年11月末に開業して、はや半年を迎えようとしています。

この半年で治療させて頂いている患者様の中には、腰・足の痛みで歩くことが困難だったにもかかわらず、今はゴルフのハーフコースをまわれるまでに、回復された方もおられます(^O^)

少しずつ患者様が増え、その分笑顔も増え、
ますます皆様のお役に立てるよう
一生懸命リハビリ、治療を行っていきたいと思います！



では早速今回のツボシリーズですが、
個人的には苦手な季節に関する記事です。



そう、、、**‘梅雨’**です。

梅雨の時期になると、「体調が優れない」と訴えられる方が増えてきます。梅雨の時期は**気象病**といって、気温や湿度、気圧などの変化により、自律神経の乱れを引き起こしやすくなります。そのため、体のダルさ、関節の痛みや頭痛・めまいが、症状として現れるといわれています。

さらに、梅雨の時期は**湿度の高さ**により、汗をかきづらく体外に水分が排出されにくいいため、**余計な水分が体に溜まりやすい状態**になります。すると**体が冷え、代謝が悪い状態**になり体調を崩される方もおられます。そのため、湿度が高い日は、むやみやたらと水分を補給するのは、控えた方が良い場合もあります。

**そこで、今回のツボシリーズは「梅雨による自律神経の乱れ」を
整えやすくするツボをご紹介します！**

■少衝(しょうしょう)

【場所】赤のマークの所で、小指の爪の生え際、
薬指寄りにあるのが少衝のツボです。
小指の爪の生え際の部分を指で
つまむように押してみてください。

【効果】自律神経を整え、イライラやストレス、
下半身のむくみにも効果的と言われています。
オールマイティなツボです。



