



白露 秋分

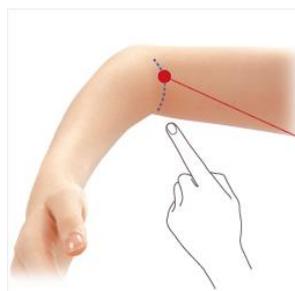


「白露」は二十四節気の立春から始めて十五番目にあたり、9月7日～22日までを指します。暑さがようやくおさまる「処暑」と「秋分」の間にあって、朝晩の気温が急激にさがり、夜明けは遅く日暮れは早くなってきます。気候もよく食欲も出て睡眠もたっぷりとれるところからカラダが夏のつかれをとり、これからの季節にそなえる時期ということ。秋を迎えると、コンコンせきをする人が増えてきます。つめたく乾燥した空気が呼吸とともに肺をはじめ気管支、ノドなどに入ってくるとその刺激で粘膜を守っている潤いがなくなり、呼吸器の機能が低下するためにせきはおこります。

肺をはじめとする呼吸器の働きを秋の乾きから守るためには、秋の食べものがおすすめです。秋の食べものには、肺をはじめ呼吸器の働きを正常にするために必要なカラダの潤いを補うものがたくさんあります。秋の旬を意識した食生活がおすすめです。

白露のツボ 咳に尺沢

☆肺の気の流れ上にあるツボとされ、咳に効果があると言われていました

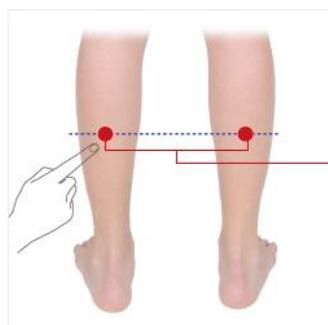

 しゃくたく
尺沢

ツボのとり方

手の平を上にして肘の内側にできる曲がりじわ中央より、少し親指側にずれたところにあります

秋分のツボ 足の疲れ、足がつるときに承山

☆この時期、足のふくらはぎがよく引きつるのは、涼しくなった頃に出てくる夏のつかれが原因です。


 しょうざん
承山

ツボのとり方

つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎのほうへなで上げていくとへこみがあり、そこが承山です。



創立記念 BBQ



H30. 8. 26 多摩川中央公園にて

汗かきすぎだから...

アーンして



有難く頂戴
致します



毎年恒例！社長が自ら仕込みから
焼きまで担当『俺のスペアリブ』



平成 30 年 8 月 26 日、アミュライフ株式会社恒例の創立 11 周年記念
バーベキュー大会が行われました。今年は気温が 37 度という記録的猛
暑の中の開催でした。(この夏 4 番目の暑さだそうです)

持ち寄った選りすぐりの差し入れや、社長渾身の「俺のスペアリブ」
に舌鼓を打ちつつ、焼きそば焼き選手権では皆が腕を振って競い合い
かなりの盛り上がりを見せました。

準備から後片付けまで、皆が得意分野を生かし役割を果たし、改め
て、良き人材が揃い、良いチームが形成されつつあることを感じていま
す。

日焼けのヒリヒリとサンダル焼けの跡がいい思い出です。



祝優勝 焼きそば焼き選手権



指圧・マッサージ・鍼・灸・保険適用在宅マッサージ

アミュ治療院

国家資格治療院

昭島本店 東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有
TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289

立川店 東京都立川市錦町3-5-4 ウイング新井102
TEL:042-595-8069 FAX:042-546-2289

アミュ在宅マッサージ

東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・立川ステーション(立川店内)

TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<http://www.amu-life.com/medical/>

昭島・立川・福生・あきる野・日の出・青梅・瑞穂・羽村・武蔵村山・東大和・国立・国分寺・八王子・他

