



3月21日は、二十四節気の一つ『春分』です。

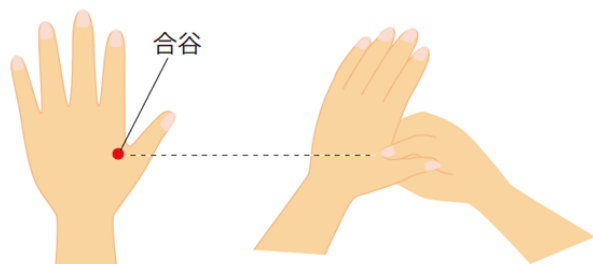
春分の日は、「自然をたたえ、生物をいつくしむ。」ということで、戦後、国民の祝日に定められました。

仏教では、太陽が真西に沈む春分は極楽浄土があるとされる西の彼方に最も近づくの日といわれ、この日を中心とした一週間を彼岸と呼び、極楽浄土をめざすための修行の期間とされています。一般にはご先祖さまに感謝をあらわすためにお墓参りをする習慣が生まれました。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、寒さは和らぎ過ごしやすい季節になります。お彼岸が終わるといよいよ日本列島は本格的な春に突入します。

花粉症や環境の変化など、春は体調管理が難しい時季です。そんなときさまざまな体の不調を改善してくれるツボをいくつかご紹介します。

首から上の不快な症状を和らげる「合谷(ごうこく)」



※左右とも同じ位置にあります。

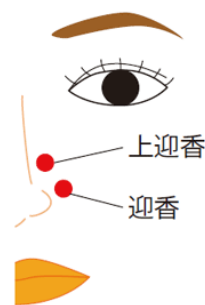
首から上の症状全般に効くので、鼻水・鼻づまりから、目のかゆみや充血、顔のむくみ、頭痛など、花粉症のさまざまなツライ症状の改善に効果が期待できるオールマイティなツボです。親指と人差し指の骨の付け根の合わさったV字になっている所があるので、初心者でも分かりやすいツボといえます。片方の手の人差し指と親指ではさんで適度な力で揉みましょう。

鼻づまりを緩和する「迎香(げいこう)」「上迎香(じょうげいこう)」

犬歯の根本に位置し、左右の小鼻のくぼみにあるのが迎香です。

ここに人差し指と中指を引っかけるようにして下に強く押すと、鼻の通りがスッとよくなり、鼻づまりの改善に役立ちます。

上迎香はその名の通り、迎香のやや上に位置し鼻の付け根の両側にあるツボです。鼻づまりに効果があるので「鼻通(びつう)」ともいいます。



※左右とも同じ位置にあります。

自律神経の乱れを整える「太衝(たいしょう)」

冷えやすい下半身をあたため、のぼせを緩和します。

足の甲の親指と人さし指の骨が交わる場所から、やや指先よりのへこみが太衝です。



たいしょう
太衝

ま ち ゼ ミ

家族から「いいね」がもらえるツボ入門

プロのマッサージ師による目からうろこの得するツボの話
オーナーがこっそり教えるあんまの話

2月2日(土)と2月23日(土)13:30~14:30

当院にて2回のセミナーが開催されました。

各回とも定員を超すお問い合わせをいただき、
多くの方にお越しいただきました。



お茶菓子をつまみながら...



まちゼミとは...

お店スタッフが講師となり、専門知識やプロならではのコツを提供する
少人数性の参加費無料のゼミです。お店の特徴・スタッフのこだわりや
人柄を知ってもらい、お客様との信頼関係を築くことを目的としています。

後援：昭島市

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

