

てごころ

新緑の季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この時期には、いろいろなみどり色がありますね。

皆さまには、お気に入りの新緑スポットはありますか？

新しくなりました『有限会社てごころ』のパンフレットの表紙も爽やかな新緑です。

是非ご覧になってください。

社名変更後の広報「てごころ」第1号は『有限会社てごころ』のロゴの色や形などについてお話をさせていただきます。



陰陽五行の関係図



色は東洋医学の陰陽五行説を表現しています。
5つの色はお互いに影響し合い、となり同士の性質は、助け合い高まる関係です。
向かい合う性質は、となり同士の関係が高まり過ぎて收拾がつかなくなることを抑制し、調整する関係です。勢いを増す関係と調整し合う関係がうまく組み合わせさりバランスが取れています。

ロゴの5色は五行論の青→赤→黄→白→黒です。実際のロゴでは白はグレー、黒は緑にしました。
5つの花びらの様な形は、手を表現しています。両手を広げその真ん中には笑顔の心があります。



第1号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を ～

私たちは笑顔を忘れず、お互いにもっと手を差し延べ助け合いが出来る関係になれます様にと願いを込めました

ストレスケアとストレッチ



季節の変わり目で寒暖の差があり、体調を崩している方も多いのではないのでしょうか。
そのため自律神経が乱れたり、風邪を引いたり・・・

せっかくの過ごしやすい季節、体調を万全にして過ごしましょう！

激しい気温の変化に体の機能が追いつかず、最終的に自律神経が乱れてしまいます。
自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経があり、体内リズムを一定に保つ大切な役割を担っています。

その自律神経を意識的にコントロールできるのが唯一呼吸（腹式呼吸）だと言われています。

緊張しているときに大きく深呼吸すると気持ちが落ち着きませんか？

休むための神経を意識的に働かせる事ができるという事です。

腹式呼吸はそれぞれ

吸う・・・動く神経・緊張・交感神経

吐く・・・休む神経・弛緩・副交感神経

腹式呼吸を習慣にして
自律神経のバランスを
安定させましょう

＊＊腹式呼吸法＊＊（右図参照）

①まず仰向けになり全身の力を抜きます。

（コツとしては、一回上半身にグッと力を入れ、一気に力を抜くとよいです）

②ゆっくり口から息を吐く。体の中の空気をすべて外にだすつもりで

お腹を少しずつ凹ませるように時間をかけて吐きます。

③鼻から深く息を吸う（このとき下腹が膨らむように気をつける）

④再び口から息を吐く（吸った時間よりも長くゆっくりと）

※この動作・呼吸を繰り返して行います



『吸って吐く』のではなく、『吐いて吸う』の順序を心がけましょう！

ストレッチをして体をリラックスさせてあげましょう



息を吐きながらゆっくり倒し、
息を吸いながら起き上がる。

