

てごころ

明けましておめでとうございます



2017

昨年は、てごころ鍼灸マッサージ治療院をご愛顧いただきましてありがとうございます。
2017年も社員一同、笑顔と共に『手からこころへ、心から手を』の思いを込めて、皆様のお役に立てますよう努めて参りますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

てごころ社員一同

辻堂元町

いつも温かいお言葉やお心遣いに感謝しております。今年も初心を忘れず日々の出会いを大切にしていきます。本年も宜しくお願い致します。

新羽

にっこりと
わらって暮らせる
とりどしに
なりますよう
一緒に歩いて行きましょう！！

中田駅前

昨年は大変お世話になりました。今年も地域の皆様と寄り添い丁寧・迅速なサービスを心掛けて日々精進して参ります。

施術練習風景



第4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 ～



あ い う べ 体操

昨年から胃腸炎やインフルエンザなどの風邪が大流行していますので、今回はうがい・手洗いの他に風邪予防対策になる顔体操と背中ストレッチをご紹介します、ぜひ実行してみてくださいね。

あいうべ体操で 口呼吸を鼻呼吸に！

口から空気を取り込むと、ほこり・細菌・ウィルス・カビなどの異物と一緒に乾いた冷たい空気が直接体に入ってしまうため、口腔内や喉が乾燥し免疫力が落ちます。一方、鼻呼吸なら鼻毛や扁桃、リンパ組織などである程度ブロックされ、副鼻腔で温められた湿った空気が肺に入るため、感染リスクが減るそうです。



あ... 「あー」と喉の奥が見える様に大きく口を開けます。



い... 「いー」と唇を横に強く引き伸ばします。



う... 「うー」と唇を前につき出します。



べ... 「べー」と舌を出し下へ引き延ばします。

風邪予防の背中ストレッチ

東洋医学では、『風門(ふうもん)』から風邪が入ると言われています。

『風門』は風邪が侵入する門ですが、同時に風邪を防ぐ門でもあります。

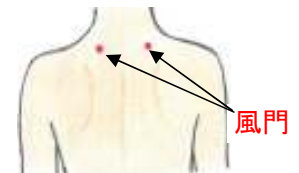
このツボは風邪をはじめ、肩こり、頭痛の予防や治療に効果があり、

『風門』を刺激することで症状が緩和されます。

背中ストレッチで『風門』を刺激し、血流を良くして身体を温めましょう。



風邪の引きはじめには『風門』と呼ばれるツボの刺激がおすすめです。

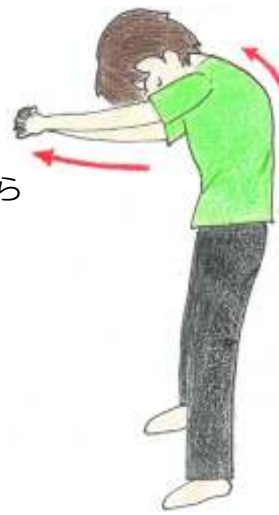


さっそくやってみよう！



※ (座った状態でも大丈夫です)

- ① 肘を曲げ、上を向いて息を吸いながら胸をゆっくりと大きく開きます。肩甲骨を後ろに閉じていくイメージで胸を反らせます。そして、5秒間ほど止めます。



- ② 次に、うしろに引いた腕を前へ伸ばし、下を向きながら、ゆっくり息を吐きます。背中を思いきり丸めて、肩甲骨を開きましょう。限界まで伸ばしてみてくださいね。そしてそのまま、5秒間ほど止めます。
- ①、②のストレッチを1日3回、朝昼夜とやってみてください。

皆さん、風邪 (インフルエンザ) になんて負けないで下さいね！！