

てごころ



明けましておめでとうございます

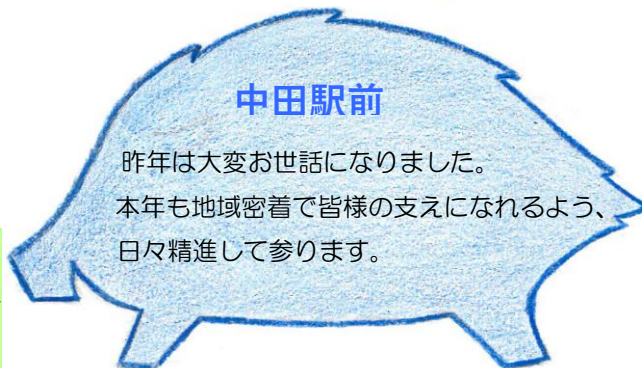
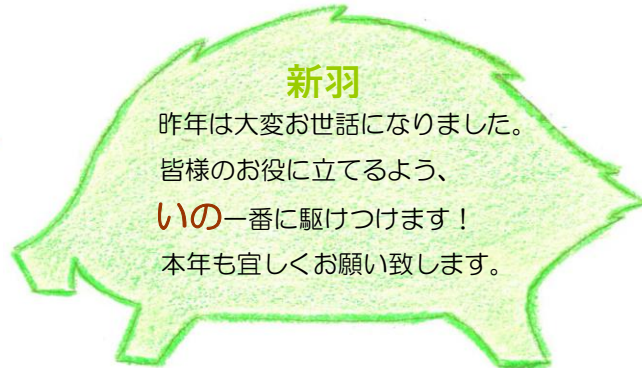
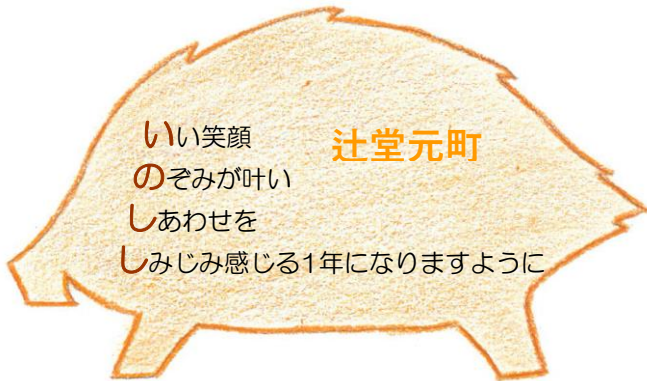


育休から復帰しますので、よろしく



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。
2019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



第11号

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

～ 手からこころへ、心から手を



風邪予防のために運動しましょう！



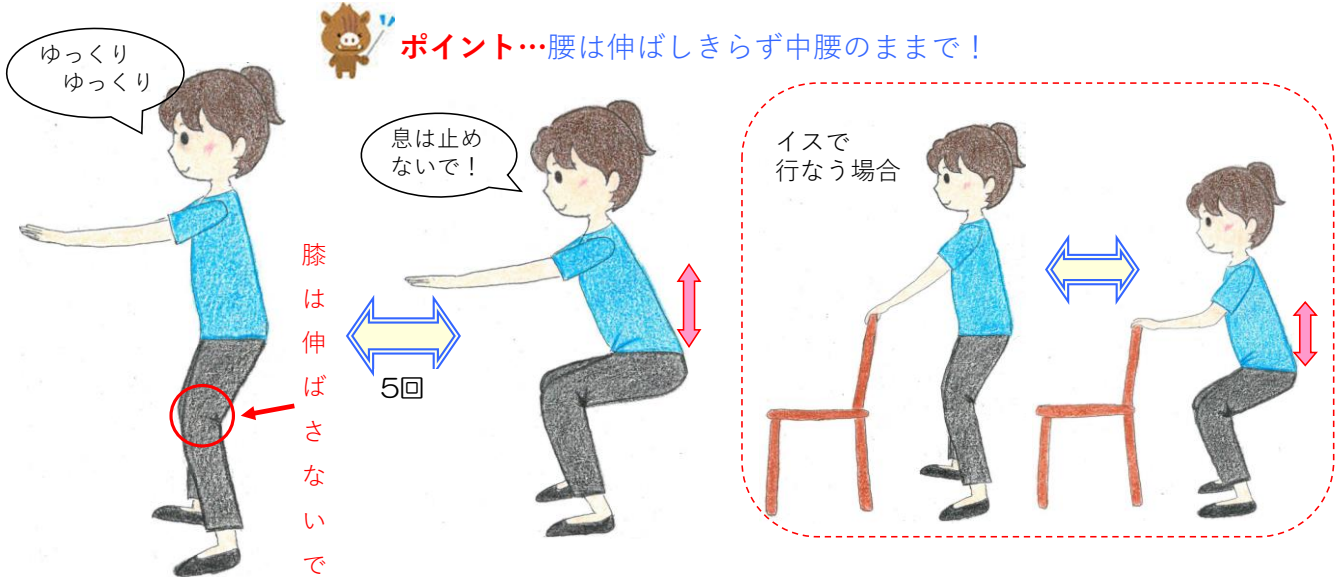
適度な運動習慣がある人の方が風邪を引きにくいそうです。毎日続けられ運動を一緒に行いましょう。

スロートレーニング

ゆっくりとした動作で行なう運動です。足腰に不安がある方やバランス感覚に不安がある方はイス・テーブル・ベッドの柵など、腰の高さのしっかりした物につかまり行なってください。

足を肩幅に広げます。膝を曲げ、中腰の状態から腰を落とします。

※3~4秒かけて息を吸いながら腰を落とし、3~4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる。

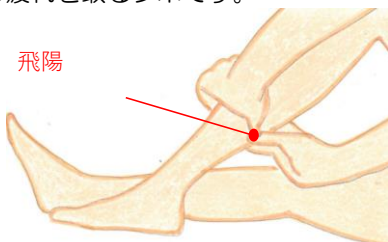


ポイント…腰は伸ばしきらず中腰のままで！

腰痛、足の疲れを緩和するツボをご紹介します。

飛陽（ひよう）

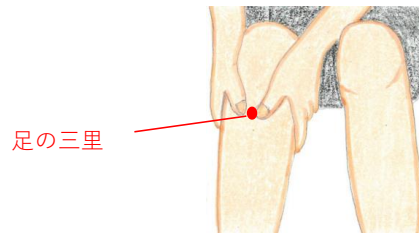
飛陽は外くるぶしの後ろのくぼみに指先を当てて上にすべらせていき筋肉にぶつかる場所です。足の疲れを取るツボです。



飛陽

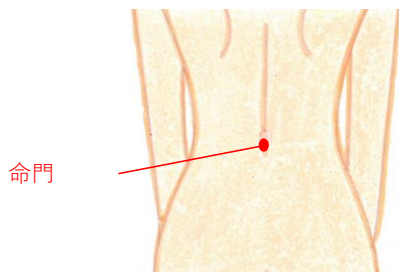
足の三里（あしのさんり）

足の三里はひざの下の骨の外側2cmほどにあるくぼみのあたりです。足の疲れはもちろん、全身の疲労回復をもたらすと言われています。



足の三里

飛陽と足の三里は両手の親指を当て、すねをつかむようにしながら、気持ちよく感じる強さで、3~5秒押し離す刺激を繰り返します。



命門

命門（めいもん）

ちょうど、おへその真裏に位置するツボです。腰痛や疲労回復などに効果があると言われています。両手の人差し指か中指をツボ部分にあて、上下にこするように2分間ぐらい刺激します。あまり強く押さないようにしましょう。カイロなどで温めるだけでも効果があります。

