



<特選ツボVol.1> 肩こり

①肩こり = 過労、睡眠不足、目の疲れ、運動不足、
ストレス・・・etc

肩こりは、女性第1位、男性第2位の症状

肩こりは、同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレスなど
原因は様々です

肩こりの改善には、筋肉の緊張を取り除き、血流の循環
改善を図ることです



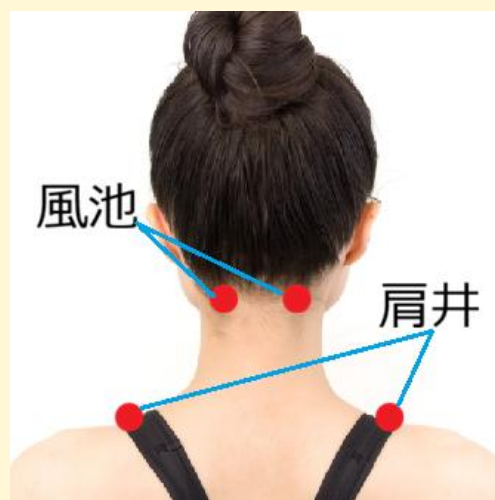
<肩こりに効くツボ>

風池（ふうち）
肩井（けんせい）のツボは、



肩や首のこりの特効ツボ、
頭痛、眼精疲労、過労などに
効く万能のツボです。

ツボ押しは、力を入れる時に息を吐き、
力を抜く時に息を吸います。
ひと押し3～5秒を目安に3～5回繰り返します。



携帯用QRコード



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608 担当: 兼元



<コラム：二月（如月）>

✓ 寒さが最も厳しい時期こそ、体を整える

二月は「如月（きさらぎ）」と呼ばれます。
語源には諸説ありますが、「衣更着（きさらぎ）」——
寒さのために衣を重ね着する月、という説が有力とされています。
一年の中でも寒さが最も厳しく、体調を崩しやすい時期です。

この時期に多いのが、冷え・肩こり・腰痛・関節痛、
そして風邪やインフルエンザなどの感染症。
寒さによって血流が滞り、筋肉や内臓の働きが低下しやすくなるのが原因の一つです。



✓ 健康づくりのポイントは!?

- ・体を冷やさない
 - ・血流を促す
 - ・生活リズムを整える
- * この三つを意識することです。**

特に、首・お腹・足首を温めること、湯船に浸かること、
軽い運動やストレッチを続けることは、寒い時期の体調
管理に効果的です。

寒い時期こそ「温める・巡らせる・休める」を意識する
ことが健康への第一歩です。

✓ こんな方がいらっしゃたらご相談ください

- ✓ デイやリハが合わない・続かない
 - ✓ 外出が難しく、家で過ごす時間が長い
 - ✓ マッサージなら受けてくれそう
- 携帯：090-5250-0954 担当：兼元