

News Letter

はり灸Soraニュースレター



GRADUATION

今年の春は気温が高めの予想！ でも、花冷えには注意！

春の気配を感じる時期ですね。梅、桃、桜をはじめたくさんの草花が咲き誇り、日に日に、景色も彩り豊かになります。今年の春は、日本列島全体が暖かい空気に覆われやすく、東日本は平年並、西日本や沖縄は気温が高めの予想です。ただ桜の咲く頃には、花冷えという言葉あるように寒さが戻ることがあるので重ね着などで調節しましょう。



HORSETAIL

自分でできる花粉症対策



この時期、悩まされる人が多い花粉症。スギは早い地域では2月上旬から4月頃まで、ヒノキは3月上旬から4月下旬まで飛散します。花粉症は植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水が出ます。薬を飲む場合は、症状が出る前から飲み始めた方が効果的です。このアレルギー症状は、東洋医学では、余分な水分が体内で滞っている状態である「水毒（すいどく）」と考えます。運動や入浴での発汗や排尿が少なかつたり、冷え性で代謝が悪く体内に余分な水分がたまっていると症状が出やすくなるといわれます。

花粉の多い時期に自分でできる対策方法

- 1 運動や入浴で体を温め、体内の余分な水分を代謝する
- 2 鼻の周りにワセリンを塗って花粉を吸着する
- 3 塗ったままだと日焼けしやすくなるので、その上からマスクをする
- 4 眼鏡、帽子を着用し、花粉が直接肌につかないようにする
- 5 表面が滑らかな素材のコートを着て花粉をつきにくくする
- 6 帰宅したら衣服や髪をよく払ってから家に入る
- 7 部屋に入ったら、すぐにうがい、手洗い、洗顔をする

この他に、睡眠不足、過労、ストレス、偏った食事は症状を悪化させる要因になるので注意しましょう。

今月の
雑学
It's a Trivia!!

弥生（やよい）

3月の別称は弥生。その由来は「弥・生（いや・おい）」から変化したものとされています。「弥」は、「いよいよ」「ますます」の意味、「生」は、「生い茂る」の意味で、草木が芽吹き、盛んに生い茂っていく月を表しています。



3 March

CALENDAR

2019

SUN	MON	TUE	WED	THE	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2 ヨガの日
3 休診	4	5 休診 バランスボールの日	6	7	8	9 ヨガの日
10 休診	11	12 休診	13	14	15	16 ヨガの日
17 休診	18	19 休診 バランスボールの日	20	21 休診	22	23 ヨガの日
24 /31 休診	25	26 休診	27	28	29	30

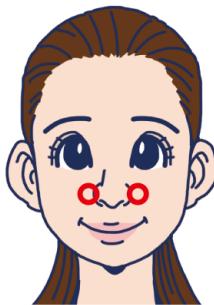
イチオシ
ツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしツボは迎香（げいこう）です。

小鼻（鼻柱の左右のふくらみ）の脇にあるツボで、「香りを迎える」という名前が付いているように臭いがわからない臭覚異常に用います。鼻水、鼻づまりにも効果があるとされています。押す時はやや両脇から鼻を挟むよう

押さえます。できるだけリラックスして静かに3秒押したら6秒休むくらいのテンポで3回程度押すのが目安です。



※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の場合は鍼灸医にご相談の上行って下さい。

美肌・疲労回復に
今月のあったかレシピ

蛤のお吸い物

<用意するもの> (4人分)

○蛤8個 ○水3カップ ○顆粒だし 小さじ1
○酒大さじ1 ○塩少々 ○木の芽適量 ○柚子適量

(好みによって、野菜や麸毬を入れてもOK)

<作り方>

1.蛤を塩水に2~3時間つけ、砂抜きをする。

(新聞紙かアルミホイルを被せて暗くする)

2.砂抜きができたら、真水で洗い流す。

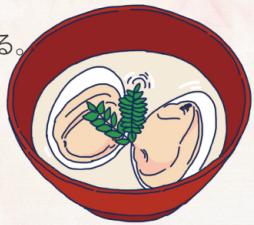
3.鍋に水と蛤を入れて煮立て、アクをとる。

蛤が開いたらザルに取り出す。

4.汁に顆粒だし、塩、酒を入れる。

5.お椀に蛤を入れ、熱い汁を注ぎ、

木の芽と柚子を入れて出来上がり。



はり灸Sora

〒 771-1155 徳島県徳島市応神町西貞方字
鷹ノ橋19-1
TEL / 088-678-9623

診療時間

月～土曜日 / 10:00～20:00 (最終受付19:00迄)

休診日 / 日曜・祝日・火曜日午後