



田中鍼療所
TEL54-1067

はりやしんぶん
鍼屋鍼聞

2019,01 万福号 通巻43号

“いい治療” “いい笑顔” “あなたと一緒に健康づくり” で地域一番治療室!!!

新年明けましておめでとうございます！

昨年中は皆様より多くの幸せと学びを頂き、充実した一年を過ごすことができました。本年も田中鍼療所の合言葉である「私たちが、あなたに提供したいのは・・・ 確かな治療 と 豊かな時間」の下、更に質の高い治療家を目指し、ご来院頂く皆様への責任として、地域トップレベルのクオリティーを提供できるよう努力致します！

田中鍼療所を本年もよろしくお願い申し上げます。

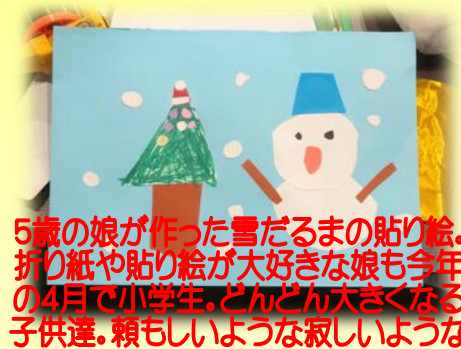
《 目次 》

1, 【特集】体を温めて症状改善！

2, 鍼屋のひとりごと

よく頑張った！次男が空手の大会で嬉しい念願の初優勝！

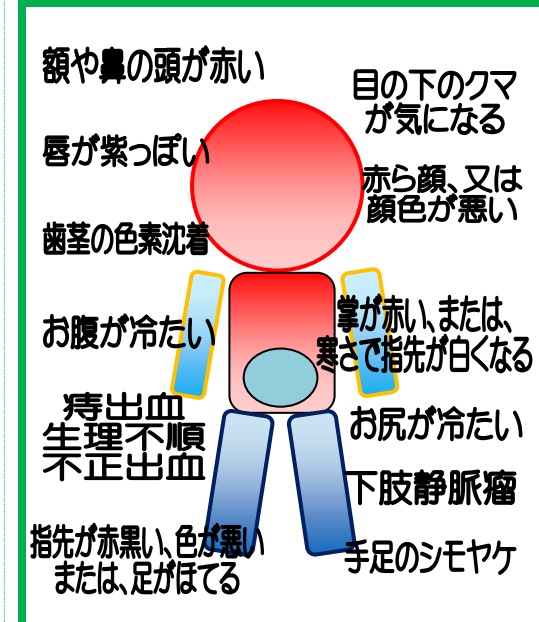
3, お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



5歳の娘が作った雪だるまの貼り絵。折り紙や貼り絵が大好きな娘も今年の4月で小学生。どんどん大きくなる子供達。頼もしいような寂しいような

【これが冷えのサイン！ 見逃していませんか？】

自分の体は冷えているのか？ また、冷えと症状の関係等は自分では分かりづらいものですね？そこで、お馴染みの「冷えモデル」を使って、冷えのサインをご説明致します！



- ① 額や鼻の頭の赤み、赤ら顔は、下半身の冷えに反し上半身に熱が溜まるため。頭痛・目眩・頭部フワフワ感・肩こり・動悸・息切れ・アレルギー等の症状が出やすくなります。
- ② 唇や顔色、歯茎の血色の悪さは、長年の冷えにより代謝が低下し、体表の静脈系や毛細血管に滞った血液が「瘀血」となったために起こります。①の症状に加え、激しい神経痛や治りづらい皮膚疾患、内臓疾患の原因になります。
- ③ お腹やお尻を含めた下半身の冷えは、体内の水分が多い「むくみ」による影響が強く、冷えの直接的な原因となります。むくみは腰痛や関節痛の元になり、代謝の低下を伴うため瘀血の原因ともなります。痔出血や生理不順、シモヤケ、指先の色の悪さ等は瘀血により起こります。

【特集】体を温めて症状改善！

治療中、患者様から「私って冷えてる？」といった質問や私から患者様に「冷えが強いんですね。」と投げかけると「本当に？私、冷え性なのかな？」といった会話もよくあります。

病院のお医者さんは、熱は診ますが「冷え」はあまり取り上げません。しかし、東洋医学では「冷えと熱のバランス」を重要視します。なぜなら、冷えは体に大きく影響するからです。そこで、冷えるとどのような影響があるのか、どんな症状に繋がるのかを説明したいと思います！

【「冷える」とどうなる？】

水は冷やすと氷になり、冷蔵庫で冷やしたお肉は硬くなります。人間も寒い場所では手がかじかむように、体の冷えは、皮膚や筋肉、血管、内臓の働きまでも硬くします。生まれてきた赤ちゃんは、赤血球が多く体温が高いため、肌や体は丸みを帯びていて柔らかい。反対に年齢を重ねると、肌はガサガサと硬くなり、体も硬くなるために立ち振る舞いもぎこちなく、体全体が硬くなっていきます。この原因が「冷え」、体温の低下です。

【こんな症状、経験ありませんか？】

★朝起きると体が硬い・背中が引きつる・動き始めに腰や膝などが痛む。しかし、動いていると痛みやひきつり等の症状が軽減する。

★雨の降る前や天候の悪い日は体調が悪い。冷える場所に長く居た後や次の日に膝や腰が痛くなる・頭痛がする・頭がフワフワする・喉が乾燥する。

★お風呂に入って温まると症状が楽になる。

これらの症状は全て、冷えが原因で体内のバランスを崩し発症します。



【体を温めるには？】

水分の摂り過ぎに注意！「血液ドロドロ・脱水・熱中症の予防に水分を摂りましょう」といった文句はTV、雑誌などで毎日のように目にしますが、過度の水分摂取は「むくみ」になります。渴きを感じて飲むのは構いませんが、健康の為に！と無理に摂るのは体を冷やすだけで良い事はありません。また、冷たい水分をゴクゴクではなく、温かい物をチビチビ摂るようにしましょう。冷たい水分は温かい物と比較して胃腸での吸収が悪く、排泄されず体内に残りむくみになりやすいと言われています。

食べ物・食べ方の注意！ 東洋医学の食養生の一つに五行論があり、「五臓 肝心脾肺腎 ↔ 五味 酸・苦・甘・辛・鹹(塩辛い)」五臓と五味はそれぞれ対応しており、五つの味をバランス良く摂る事が良いとされています。また、食べ過ぎは胃腸に血液が集まり、産熱量の多い脳や骨格筋、心臓の筋肉などの血液供給量が低下するため体が冷える原因になります。お昼ご飯を食べた後眠気に襲われるといった経験ありませんか？果物や生野菜、暑い地域で取れた食べ物も体を冷やします。毎日続けて食べる、夜食べるは避けたほうが無難です。健康に良いとされ、朝食の定番になりつつあるスムージーも冷やすかも？

代謝を高めよう！ 水分摂取や食べ物って、生活習慣、楽しみ、ストレス発散など、色んな要素があって「分かっているけどつい！」ですよね？では、摂っちゃったものは出す(代謝する)努力をしましょう！出すとは、発汗・排尿・排便です。これらは運動、特にウォーキングやスクワットでお尻と太ももの筋肉を鍛えると効果的です。お尻や太もものには体の中でも大きな筋肉が集まっているため、ポンプ効果で血流が良くなり代謝が促進され体熱も上昇します。また、ぬるめ(38～40℃)のお風呂でゆっくり体を温めます。肩まで浸かると胸がえらくなるという人は半身浴や足湯。

自分では無理という人は、やっぱり、田中鍼療所。はり灸治療の中心は、古い要らない物を体外に発散して循環を改善し、体を温め健康体を作る代謝の向上です。是非、ご相談下さい！

鍼屋の ひとごと

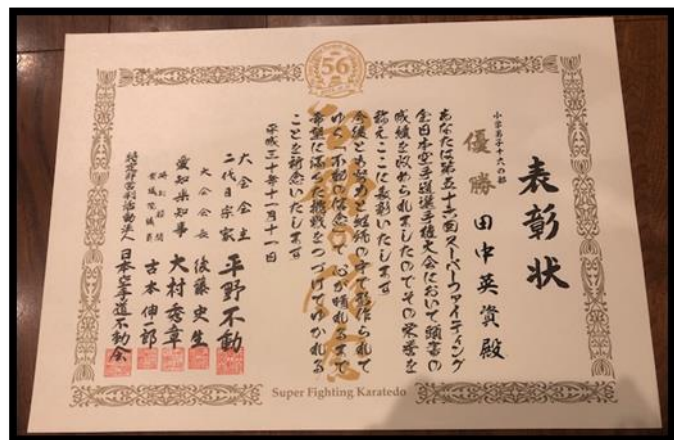
よく頑張った！次男が空手の大会で嬉しい念願の初優勝！

我が家の息子達は学校の勉強以外にも必須科目があります。それは、「空手」です。長男は小学1年から、次男三男は保育園の頃から道場に通っています。互いに大会の成績や技量を意識して、道場以外にも家でも練習（お父さんがいないとやりません）、切磋琢磨。そんな努力が実を結び始め、年に2～4回出場する大会で、優勝や準優勝、3位入賞など、嬉しいことにそれぞれ結果が出るようになってきました。3人の中では、一番体が柔軟でバランスも良くスピードがある次男。2位3位と入賞経験はあるものの、技術の未熟さ、パワーの無さ、性格(?)、色々な要素が相まって、長男と三男は経験している「優勝」のお立ち台には上がったことがなく、大会の帰りは「僕だけ優勝できん。」と悔し涙。そんな次男が、2018,11,11 ついに初優勝！しかも舞台は、全国大会です！

【決勝戦】 対戦相手は2017、2018年も優勝回数多数の実力者です。ごめん、お父さんは負けると思っていました。



審判の旗が次男の勝利を示し、ホッとした表情でコートサイドに戻ってきます。道場の仲間達の大歓声とハイタッチで迎えられ、はにかみながら私の腕に座りました。「優勝できた」と眩き、嬉し涙がポロポロ。勝っても負けても泣くんやね。でも、今回の涙はひと味違う涙。ご指導頂く道場の館長さん、互いに切磋琢磨しあう仲間達、兄弟のおかげで流れた素敵な涙。自信になるね



タナ鍼(シン)のころ

☆診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	○	○	○	○	○	○
14:00 ～ 19:00	○	○	○	休診	○	土曜は13時までです。

※診療時間の変更は、予定しておりません。日曜・祝祭日は休診です。

※現在、臨時休診の予定はありませんが、急な研修出席等により、急きょ変更させていただく場合もございます。院内掲示、お電話などでご確認ください。

☆ご予約に関するお願い

治療サービスの質・確実性の向上、患者様の待ち時間短縮のため、予約制となっております。

【ご予約頂く際には】

事前にご予約頂いた患者様を優先させて頂いております。細かな時間帯の指定がある場合、または、はり灸とツボ指圧・足つぼマッサージ等の併用治療をご希望の場合、直前のご予約ではご希望に添えない事も御座います。お早めのご予約をお願い致します。

【ご予約の変更・キャンセルは】

予約状況により、キャンセル待ちの患者様が、当治療室からの連絡をお待ち頂いている場合も御座います。ご予約の変更が分かり次第お早めにご連絡頂くようお願い致します。

☆パートスタッフを募集しています!!

★指圧や足ツボマッサージ、整体などに興味のある方を募集しています。

経験・資格は不問です。入社後、ご指導いたします。また、治療テクニックだけではなく、カウンセリング技法を交えた患者様との会話術も学べます。

★受付事務スタッフも募集しております。普通運転免許、パソコンワードで一般的な文字入力ができ、東洋医学に興味がある、また人と接する仕事が好きという方、大歓迎です。

★手にした技術で、すぐに誰かを笑顔にすることもできるととても暖かい仕事です。お心当たりのある方は、是非、ご紹介下さい。



氏 名 田中 孝典 たなか こうすけ (S51.05.29 生 A型)
取得資格 はり師 灸師 あん摩マッサージ 指圧師 [H10]
介護支援専門員(ケアマネージャー) [H19]
所属学会 《はり灸師・あん摩マッサージ 指圧師》 脉診流漢方鍼医会 東京本部
事業財団鍼灸マッサージ 師協会 (理事選任者)
《介護支援専門員(ケアマネージャー)》 居宅介護支援専門員協会

履 歴 H10 中和医療専門学校卒
H10-13 医療法人かなめ会山内ホスピタル(胃腸科と整形外科の県内トップレベルの病院です!)
H13-14 堤治療院(修行時代。師は全国トップレベルの治療家。いつか辿り着きたい憧れの存在です!)
H14 田中鍼療所 開業～