



田中鍼療所
TEL54-1067

はりやしんぶん
鍼屋鍼聞

2022.10 秋冬号 通巻58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!!!

秋の日はつるべ落としといいますが、すっかり日が短くなり少し寂しく感じる季節です。今年も残念ながら新型コロナの影響で、自由を満喫とまではいきませんでした。3年目にして少しずつ世の中の変化を実感できました。写真は、楽しんでいた夏祭りが中止となり、娘は用意していた浴衣を着て自宅の庭で花火を楽しんだ様子です。来年は思い切り楽しむ姿を見たものです。私たち親もそんな姿を見る回数も減ってしまいます。

《目次》

1, 【特集】秋に効く 食材

2, 鍼屋のひとりごと

新メニュー！鍼屋の「ストレッチ！」お試し下さい！

3, お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



【特集】秋に効く 食材

【 秋を健やかに過ごす和漢薬膳 】

秋は作物が実り、命あるものが成熟する季節。さわやかな気候に気分も晴れ晴れ、外出したり、体を動かしたくなったりする季節でもあります。

秋風を感じる頃になると、自然のリズムは「下へ内へ」と変化していきます。人体も毛穴を閉じ、寒い冬に備えてエネルギーの蓄えを始めます。日照時間が短くなっていくことで、自然界の生き物は活動を抑制していき、人の心身も「下へ内へ」のリズムとなり落ち着くほうへ傾きます。

薬膳では、秋の食養生のポイントを「培陽潤肺(ばいようじゅんぱい)」といい、肺を潤す作用の食物と、体を温める食物を摂ると、健やかに秋を過ごせると考えます。北風とともに肌寒くなり、空気が乾燥し、喉や気管など呼吸器系が不調になりがちとなるのを防ぎます。

【 秋に起こりがちな不調 】

- ☐ 疲れやすい ☐ 倦怠感 ☐ 食欲がない ☐ 体を動かすのが億劫
- ☐ 頭痛や肩こり ☐ 集中力や意欲が湧かない ☐ 寝付きが悪い
- ☐ 何度も目が覚める ☐ 朝起きるのが辛い

さわやかな気候と書きましたが、近年は夏～秋に天候が荒れることが多く、夏の疲れが残る体に、寒暖差の激しさや長雨による湿気といった気圧の変動が追い打ちをかけるのも秋。自律神経の乱れから睡眠障害などの体調不良を起こすことも。また、「食欲の秋」で食べすぎが気になるという人もいますが、おいしく食べられることも健康の証。食養生で整えましょう！

【 培陽潤肺に良い食材 】

やまいも

五味] 甘 五性] 平 働きかける臓] 脾・肺・腎

山芋は「山薬(サンヤク)」として生薬として用いられています。脾肺腎の3つの臓器の気血水を補い、糖尿病など生活習慣病の予防にも良く、養生に適した食材です。脾の機能を高めて慢性下痢や食欲不振に有効で、肺の機能を高め慢性の咳や喘息にも良いでしょう。腎の機能も高めるので、頻尿、老化防止、疲労回復、滋養強壮など、元気が欲しい人におすすめです！



ぎんなん

五味] 甘苦渋 五性] 平 働きかける臓] 肺・腎

肺の働きを良くして、呼吸機能を高めます。

慢性喘息や咳、薄い痰が気になるときに効果的です。また、収れん作用(引き締める働き)があり、頻尿や女性のおりものが薄く多いときに有効です。ただし、多食は中毒の恐れがあるため注意が必要です。



しゅんぎく

五味] 甘辛 五性] 平 働きかける臓] 肝・心・脾

春菊は気の巡りを良くするため、眠れない人や多夢の人におすすめの食材。胃腸機能を整えるので嘔吐、嘔気、口臭対策に効果があります。気を巡らせることで水分代謝を良くし、痰を切り、咳を鎮めます。鉄分、カルシウム、ビタミンAが豊富なので、貧血気味の人やむくみなど女性が気になる不調に有効です。



ざくろ

五味] 甘酸渋 五性] 温 働きかける臓] 肺、腎

古くから寄生虫駆除やうがい薬など、各部位が薬用に用いられているざくろ。

慢性の下痢や血便、不正出血を止め、肺結核の咳や老年慢性気管支炎、喉の炎症、かすれ声を改善するなど、肺の機能を高めます。また、更年期障害の症状にも効果があります。



さけ

五味] 甘 五性] 温 働きかける臓] 脾

温性の性質をもつ鮭は、胃腸を温めて、消化機能を増進し、胃腸の不調から起こる倦怠感や日常の疲労を癒す作用があります。また、水分代謝を良くするのでむくみを解消します。気を補い、血の巡りを改善するため、風邪をひきやすい人や冷え性の人に有効です。



※その他の秋によい食材：旬の野菜 (じゃがいも・さつまいもといった芋類、まいたけ、蓮根、ごぼうなど) 旬の果物 (梨、花梨、葡萄など) 旬の魚介 (鯉など)

鍼屋の ひといごと

新メニュー！鍼屋の「ストレッチ！」お試し下さい！

令和4年10月より、田中鍼療所に新メニューが加わります！

揉んで揺らして筋肉リラックス、そしてギュウウ〜ッ！とストレッチ！筋肉の硬さからくる制限が外れ、ビックリするほど、首肩が、腰・足が軽くなる！是非、体感してみてください！



上半身・・・首肩のこり、猫背、巻き肩、肩甲骨はがし

肩甲骨はがしたことがあります？はがしたことがないなんて勿体ない！



下半身・・・慢性腰痛、股関節の硬さ、骨盤の歪み、足の長さの不揃い

腰椎、骨盤、股関節周囲の筋肉は、日々の疲労により硬化しています。
普段伸ばすことができない筋肉をしっかりとストレッチ！

あっちもこっちも硬いから、全身スッキリしたい！
全身ストレッチ ￥5,500 → お試し価格 ￥4,400

首・肩・背中が硬い！猫背 肩甲骨はがし
専門ストレッチ ￥2,750 → お試し価格 ￥2,200



ストレッチキャンペーン開催中！
10月末まで！

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。

※11、12月は研修のため臨時休診を予定しております。完全休診、またはツボ指圧、ストレッチのみ営業など、日によって異なりますので 院内掲示、お電話などでご確認下さい。

☆ご予約に関するお願い

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、はり灸とツボ指圧の併用治療、美容鍼をご希望の場合、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。また、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。

☆田中鍼療所の新型コロナ感染対策について

2022年7月から始まった「第7波」は予想を上回る大流行となり、いつ、どこで、誰が感染してもおかしくない状況となりました。そして、秋以降にも流行再燃が予想されます。そこで！

☆皆様に安心してご利用いただくために、田中鍼療所は感染対策、そこまでやるか！を目指します！

- ♪ スタッフのうがい、手洗い、治療室の換気、除菌、お一人治療毎のベッド内次亜塩素酸消毒。
- ♪ タオルなどの体に触れる布類は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が新型コロナウィルス対策として有効なため、漂白剤による洗濯。
- ♪ 換気力強化のため換気扇の増設、各ベッド内の空気の停滞を防ぐサーキュレーターの導入。
- ♪ 新型コロナウィルスの不活化に有効とされている「オゾン」による、昼休憩時、業務終了後の1日2回、業務用オゾン発生器によるオゾン消毒。
- ♪ スタッフの感染の有無の確認のため検査キットを常備、スタッフの感染予防にウィルスシャットアウト空間除菌カードの携帯。今後も有効なことはドンドン取り入れていきたいと思っております！



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～