



最近いろいろな所で鍼灸院やマッサージ店を見ることが増えてきました。業界全体がより活性化して、近隣の皆様の健康管理に鍼灸治療が一端を担うことができれば、鍼灸師としてとても喜ばしいことです。しかし、未だに鍼灸についての恐怖心や誤解をよく耳にします。

鍼灸の治療は病気を診るのではなく人を診ます。西洋医学では同じ病名がつく人でも、鍼灸では全く違った治療をしたり、患者さんの症状は全く違うのに治療方針が同じであったりします。患者さんの体力、年齢、性格、体質などを考えその方の身体の状態をまず考えるのが東洋医学です。

本来のはり治療は、痛みを感じなくとも治療効果のある治療法です。しかし人によっては、鍼の「ズーン」としたひびきがないと、してもらった気がしない人、あるいは、少しでも痛いとそれだけで恐怖心がわいてくる人、様々です。あくまで患者さん個人個人の身体をよみ、徐々にその方に合う本当にマッチした治療法をさがします。

肩こり、腰痛、めまい、自律神経失調症などどんな症状にしても、必ず原因があり、その結果として痛み、コリ、自律神経の症状が出ているのです。

急性の症状（ギックリ腰、風邪など）でない限り、一回二回で治るものではありませんし、患者さんの本来持っている自然治癒力を引き出す為には、少し時間をかけて治療をしたほうが、その後の体調も良くなってきます。

まず、お通じが規則正しくなり、よく眠れるようになって、ストレスも感じにくくなってくれば自然と症状も和らいでいきます。



### ～三月、四月、五月の養生法～

冬の寒さが通り過ぎ、ようやく春らしくなってきました。木々には芽が吹き出し、冬の間土の中にいた虫たちが動き出します。この時期の養生法はどのようにすればいいのでしょうか？

前回の冬の養生法では、冬は『閉蔵』といって、陽気（熱）を外に漏らさないで、身体の中に栄養分をたくわえると云いましたが、東洋医学の古典である『黄帝内経素問』には、春は「発陳」といっています。「発」は発生、発育の意味で「陳」はつらなり並ぶといった意味になり、冬の間たくわえた

養分で、新しい命の芽を開き発生させる時期という意味になります。つまりからだの中で大事に守ってきた養分を、春の上昇する陽気にあわせて、身体の中でめぐらせるのが春の養生法になります。

具体的には夜は早く床につき、十分な睡眠をとって朝は早く起きる。筋肉を十分伸ばし（ストレッチ）散歩をする。衣服は締め付けの少ないものを選んで着る。先ほどの「発陳」の発生という所から、意欲を発生させるという意味で、新しく習い事を始めたり、スポーツジムに通いだされても良いのではないのでしょうか？

ここでの注意点はストレッチについてです。冬の間、身体の陽気（熱）をもらさないようにと、毛穴がしまり、硬くなっていた筋肉ですので、春が来たからと急に運動をすると、ぎっくり腰、筋肉痛、こむら返りなどになりやすくなります。十分にストレッチ（特に内股と横腹）をしましょう。

食生活では筋肉を養うとされる酸味（酢の物、レモン）をとると良いでしょう。

### ～春のメニュー～ (目の充血、高血圧の方に)



#### 春菊のあえもの

菊の花は心臓の痛み、動機、めまい、視力低下などに良く、酢の酸味は慢性下痢、寝汗に良いとされています。

材料 春菊 1わ しめじ 1パック 干し菊 1／2袋 酢 大さじ 1  
しょうゆ 大さじ 1・5 みりん 小さじ 1 カボス 適宜

#### 作り方

1. 春菊、しめじ、干し菊を洗う
2. それぞれ別々にさっとゆでて、水を切っておく。
3. 酢、しょうゆ、みりん、カボスを混ぜ2と合わせる。

### はり灸治療には健康保険が使えます。

当院でお渡しいたします同意書を使用していただく事ではり灸治療に保険が使えます。治療費につきましては、保険適用 30分治療で¥300～¥950 60分治療で¥1500～¥2800です。

30分治療は週1,2回来られる方で慢性的な疾患を長期的に治療していきます。

寝たきりの方、介護が必要な方に関しましては、保険による出張治療もいたしております。費用は¥0～¥500です。