



しんまち 歳時記

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラージュ・パオ1FA

TEL 0197-63-3770

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124



第136号 2019年4月1日 発行

ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

大リーガー・イチローが引退しました。「50歳まで現役で」を公言し、誰もがイチローなら...と思っていたのではないのでしょうか。日本と米国で28年間、「平成」の野球界はイチローの時代と言っても過言ではないですね。

私はイチローというと足裏へのマッサージが思い浮かびます(笑)

イチローが生後間もない頃から12歳になるまで毎日、父親が足裏のマッサージをして

いたことや、高校野球部に入寮してからも父親の友人に頼み込んで、毎日練習後に足裏のマッサージをしてもらっていた話は有名です。子どもにこそ足裏マッサージを！！

足裏を刺激する事は、子どもの心身に良い影響を与えます。集中力が高まる、根気強くなる、運動神経が発達する、イライラしなくなる、免疫力が高くなるetc...

運動不足によって土踏まずがない、足の皮膚に力がない、血行が悪く足が冷えている、自律神経が繊細で足が細いなど、そういう足の子が多いですね。足から現代の子どもたちが抱えている心身の状態やトラブル、社会の問題点も見えてくるようですね。

私事ながら、小6の娘に足裏マッサージをやるようにしたところ、オープンマインドになり、いろいろ話をしてくれます。小さな事ですが、コミュニケーションもとれ、よい関係づくりにも一役買っているように思います。

代表 浅川 進



くらし
花鳥風月

展勝地 さくらまつり(4/15~5/6)

桜の季節です。北上の誇る展勝地では、今年もさくらまつりが行われます。たくさんの屋台にさまざまなイベント、開花時期の夜間ライトアップもきれいですよね。

昨年より、駐車場の協力金や、混雑が予想される土日の交通規制、それに伴うシャトルバスの運行など、地元民としては少し不便を感じる決まりができました。しかし、実際に行ってみれば、それも納得の人、人、人！特に外国人観光客の多さに驚きました。今後も、もっと増えていくのでしょうか。より多くの人と展勝地の桜の素晴らしさを分かち合うためには、規制もやむなし...といったところでしょうか。

シェアサイクルや「駅からハイキング」といった企画もあるようです。歩きながら、道々の春を探すのも、また一興かもしれませんね。

Twitter

はじめました！
診療時間や予約の空き状況などつぶやきます
フォローお願いします！



@shinhari

ユーザー名:しんまちはり・灸・整骨院

花粉症 と 美容鍼

今年も花粉の飛ぶ季節になりました。

この時季気になる『花粉症』の、辛い症状を和らげるためのツボをご紹介します。

まずは昨年紹介した「迎香」のおさらいから。

「迎香:小鼻のすぐ外側で、ほうれい線の上。

(効果:鼻詰まりの解消、水っぽい鼻水をとめる)」

刺激している間中効果があるので、皮内鍼(置き鍼)がオススメです。

2つ目は目のツボ「清明」(※「晴」は本来は旧漢字)です。

「清明:目頭の内側、少し上方。触って凹んでいる所。(効果:涙がでてくる)」

花粉症は花粉に対して免疫がはたらいて起こる症状なので、一番の対処法は「花粉に触れない事」です。

清明を刺激する事で、涙という誰でも持っているバリアー機能をつかい、花粉が目に触れるのを防ぎます。

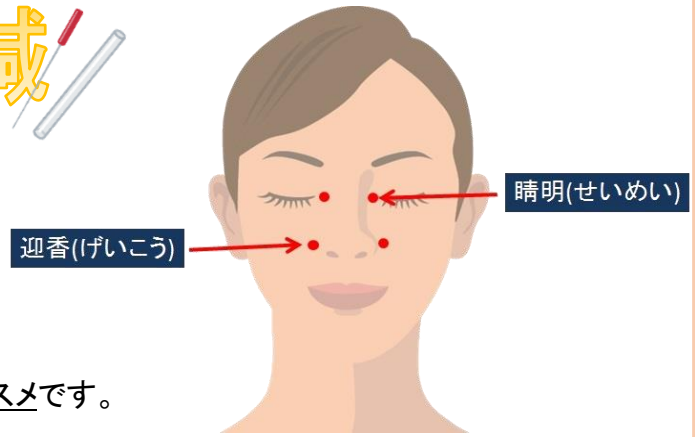
ドライアイにも効きます。

ただし、このツボは刺激が強すぎるとすぐに痛みが出てきます。涙腺も近いので、無理に押しはいけません。

しんまちでは「美容鍼」でこれらのツボを使っています。顔や頭への施術なので、美容のためだけではなく、鼻

詰まりやドライアイなど、花粉症の症状にも対応できます。

興味のある方は、ぜひスタッフにご相談ください。



(美容鍼:3000円/回 皮内鍼:100円/枚)

平成最後の「武将の教え」番外

昭和天皇の名言

「私は、日本の戦争遂行に伴ういかなることにも、また事件にも責任をとります。」

終戦後、昭和天皇裕仁陛下が当時アメリカの総司令官だったマッカーサーとの会談で述べられたお言葉です。さらにこう続きます。

「また、私は日本の名においてされた全ての軍事指揮官、軍人および政治家の行為に対しても直接に責任を負います。自分自身の運命について貴下の判断が如何様のものであろうとも、それは自分には問題ではない。構わずに総ての事を進めていただきたい。私は全責任を負います。」



マッカーサーは会見の際、天皇は「自分の命は助けてほしい」と命乞いをしに来るのだと考えていたそうです。数々の国のトップと会ったなかで、自らの命と引き換えに自国民を救おうとした国王などほとんどいなかったからです。

この言葉を聞いたマッカーサーは「私の眼前にいる天皇は日本における『最高の紳士』である。」と称賛したそうです。

天皇の御身を呈したお言葉と行動がマッカーサーの心に届いたのでしょう。日本国最大の危機を救った力強いお言葉です。

ヤフージオカラム

Why?

インナーマッスル

綺麗な姿勢を手に入れるべし!

きれいな姿勢と正しい呼吸

