



はりきゅうマザーステラ 健幸通信

令和7年1月号(第181号)

発行:はりきゅうマザーステラ
〒252-0143
相模原市緑区橋本3-19-21
ハピニス・ライフ7D
☎042-779-9270

ほのぼの日記

●今年も丙午ですね。丙午の年は記録が残っている明治以降、出生率が前年に比べて大幅に下がりました。今の日本は、少子化傾向にあることから、今年も出生率は自然に下がるもの、前回(昭和四十一年)の二十五%減ほどの低下はないかも知れませんが、今の人は、丙午のいわれを知らないでしょうし、知ってはいても気にしないのではないのでしょうか。

●さて、今年四月は、僕がはり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の免許を取得して二十十年の節目を迎えます。免許を取得してすぐに臨床に出ましたので、臨床歴も二十年となります。臨床と言っても、在宅療養中の高齢者宅を訪問してマッサージをしていくというものでした。その中から鍼灸を受けてくれる人を少しずつ増やしてきました。

●その当時は、経絡治療ということでは同じなのですが、手技は現在のものとはまったく異なるものでした。経絡治療と言っても、いろいろな流儀があつて、流儀の間をさまよっている状態でした。平成二十四年に東洋はり医学会に入会して今の手技とへとつながります。

●入会の翌年に現在の場所に開院し、訪問もありながらでしたが、平成三十年に訪問を卒業しました。この頃から独自の勉強会に参加して、今のスタイルとなりました。

●八年度を迎えて、ようやく使えるようになってきたと思います。

●今年もよろしくお願ひいたします。

院長鈴木 敏之(はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師)

日本鍼灸師会会員



皇居乾通り

自律神経と腸内環境

腸と脳は、腸脳相関という強い関係にあります。腸内で生成されるセロトニン、ドーパミンなどの神経伝達物質は、脳に信号を送ることで感情や体調に影響を与えます。特に、腸内フローラのバランスが崩れると、セロトニンの分泌量が減少し、これが自律神経の乱れに繋がることが示唆されています。

一袋一ヶ月分



ワンポイントアドバイス

◇冬に向けて冷え対策をしよう!

気温が下がりがり冷え込む日が多くなってきました。特に女性は、体の冷えに悩んでいる人が多いのではないのでしょうか? 冬の寒さに備えて、対策していきましょう。

●体を外から温めるには
体から放出される熱を留めておくことがポイントです。吸湿発熱効果に優れた衣類、空気を含むセーターやフリース、風を通さないアウターなどを着用しましょう。さらに、マフラーや手袋、ソックスなどで冷えを予防します。お風呂は熱すぎない温度で長めに入ると、体が芯から温まります。

●体の中から温めるには

ねぎや玉ねぎに根菜類、ショウガ、ニンニク、トウガラシ、シナモンなどの香辛料など、内側から温める効果がある食材を積極的に取り入れましょう。

レタスやトマトなどの夏野菜や南国が産地のフルーツは体を冷やす作用があるので、寒い冬には注意が必要です。

