



# はりきゅうマザーステラ

# 健幸通信

令和8年4月号(第184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

●僕が茶道をやってみようと思った直接のきっかけは、裏千家大宗匠の著書『日本人の心伝えます』を読んだことでした。実際に入門したのは表千家ですが・・・思い返してみると、茶道をやりたいと思ったその背景には、鍼灸専門学校卒業時に聞いた、校長の言葉があったのだと思います。「この仕事をやる人は、何でも良いから『道』がつくことをやってみなさい」このことで無意識に『道』を探していたのかもしれない。

●どうして校長がそう言われたのか、その真意はわかりませんが、校長自身は華道をやってらっしゃいました。今になって、鍼灸を『道』と捉えていたのではないのかと思ひ至りました。毎日、同じことをコツコツと繰り返して所作を身につけ、それを磨いていくことではないかと。所作という言葉には単なる動作だけではなく、思想や精神・心が含まれています。

●僕にとってお茶も鍼灸もまだまだ道の途中。朝ドラ『ぼけぼけ』の主題歌『笑ったり転んだり』のような心境です。毎日難儀なことばかりですから。でも、楽しいなと思うこともありま。どんなにAIが進化しても、こんなことは、AIにはできない相談ではないでしょうか。

●どのような仕事でも、仕事を『道』と捉えてきわめていくことで、AIに職を奪われるなんてことにはならないのかもしれないですね。ぜひ、そうあって欲しいものです。

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



冬枯れ

## 当院のおすすめ

ソイベジプロテイン たんぱく質はカラダの約一四%を占める重要な栄養素でも「ただ飲むだけ」では吸収されにくいのをご存じですか？  
薬屋が本気で開発したソイベジプロテインは、吸収・活用にこだわったオールインワン処方。消化に優しい大豆プロテイン(アミノ酸スコア100)に、国産百六種の植物発酵エキスと一二五億個の乳酸菌・ビフィズス菌を配合。腸内環境を整えながらプロテインをしっかり体に届けます。さらに黒コショウ由来のバイオペリン&L-カルニチンで脂肪燃焼もサポート。人工甘味料、不使用のまろやかなココア味で、毎日続けやすいのも魅力です。



## ワンポイントアドバイス

◇目の下のクマ、たるみのケアに  
目の下のクマやたるみで顔の印象が変わります。肌ストレスや加齢に負けずにクマやたるみを改善しましょう。

●目の下のクマのケア  
目の下のクマは血行不良や色素沈着が主な原因です。血行改善には、  
・十分な睡眠をとる・目を温める  
・適度な運動をする・体を冷やさない  
・ビタミンCや鉄分をとる  
などが挙げられます。色素沈着は紫外線や摩擦のダメージによるものです。目の下は特にデリケートな皮膚なので、洗顔やマッサージは慎重に、花粉症や乾燥で目をこすすることもできるだけ防ぎましょう。

●目の下のたるみのケア  
たるみには、目の周りの筋肉のトレーニングをすることをおすすめします。目を優しくマッサージしたり、集中的に保湿ケアを取り入れることもたるみ改善には効果があります。UVケアを行なうこともたるみケアには重要です。

