

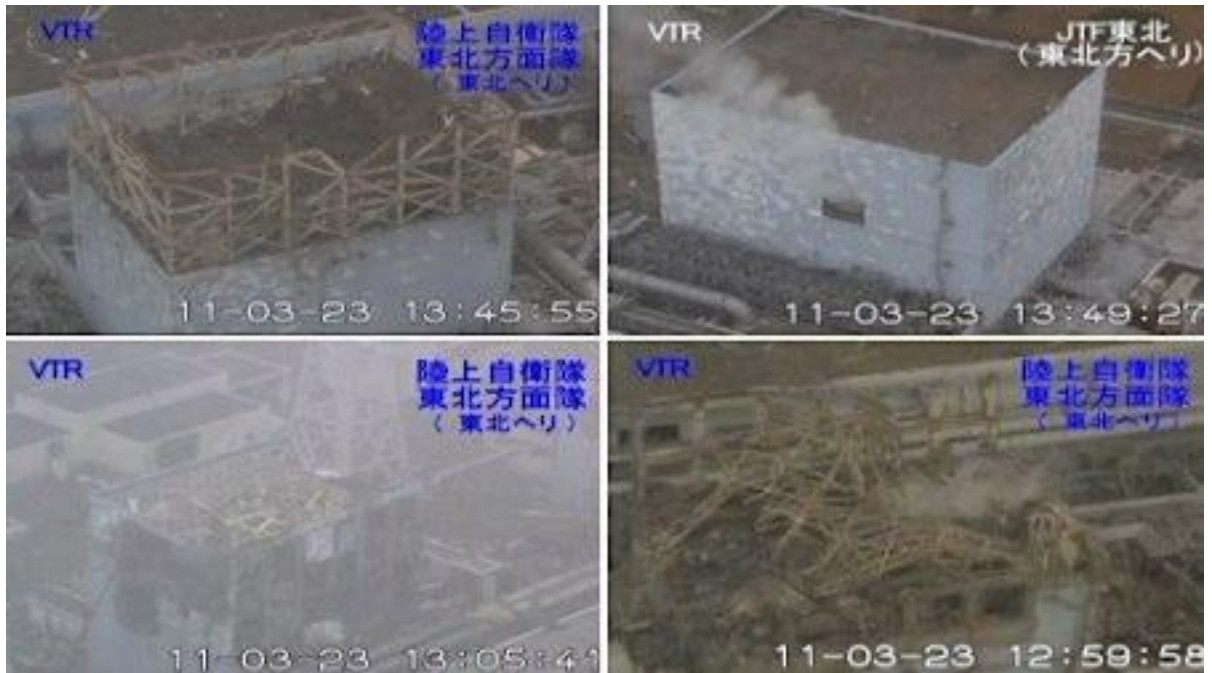
# 心を静める治療



東洋鍼灸院



# 東日本大震災の影響



未曾有の震災で不安は増すばかり。もっと大きな地震が来るかもしれない、自分もこれから被害にあうかもしれない、ガスや水道が止まるかもしれない…。不安の種は尽きません。

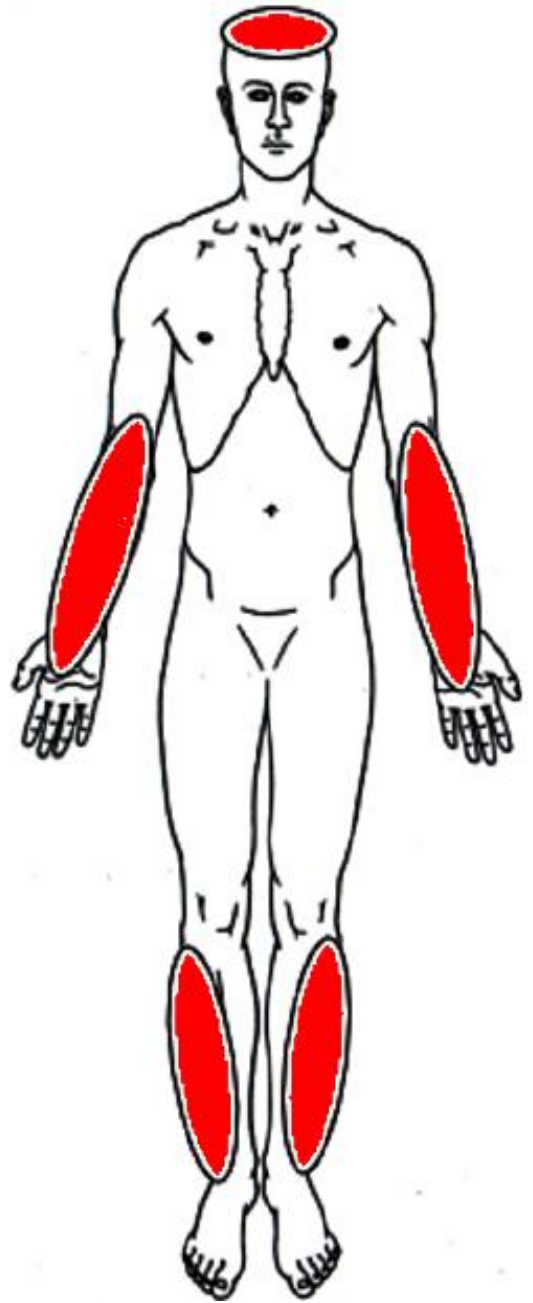
震災以来皆さんの身体が変化しています。どういう治療をしたらいいのでしょうか。

# 身体の変化check list

	症 状	check
1	手足がこる	<input type="checkbox"/>
2	胃腸の具合が悪い	<input type="checkbox"/>
3	背中や腰が重い	<input type="checkbox"/>
4	眠れない	<input type="checkbox"/>
5	風邪を引いた	<input type="checkbox"/>
6	イライラする	<input type="checkbox"/>

# 手足がこる

- これは**ストレス**の反応です。
- 身体はストレスを感じると自律神経の働きで心臓の血管を収縮させ、末端に十分血液を送らなくなります。
- 肘下や膝下は特に反応が出やすく手足がこるといった症状が出ます。

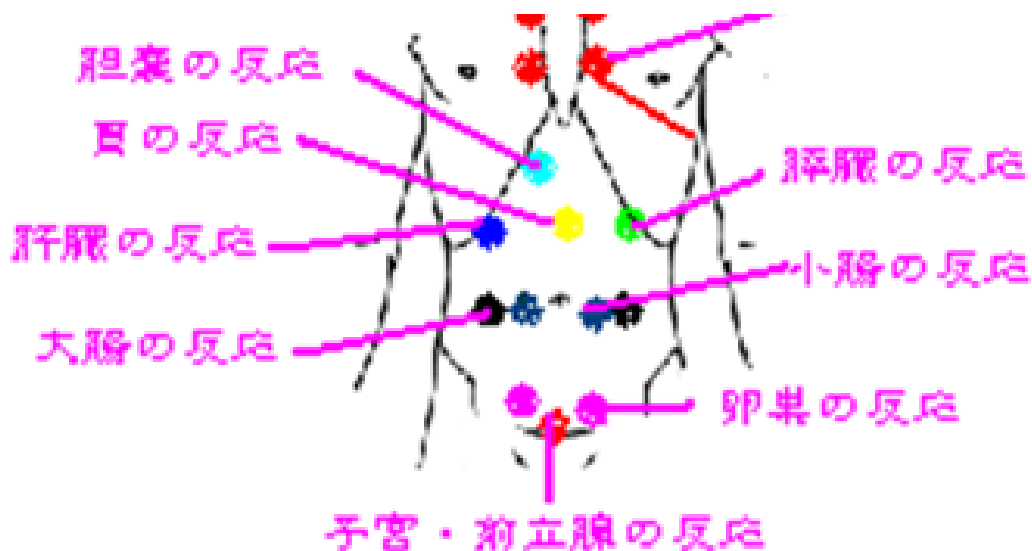


# 手足の治療法



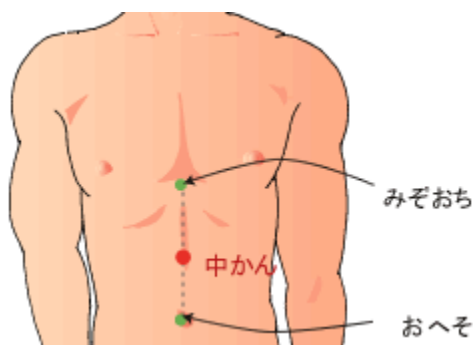
# 胃腸の具合が悪い

- まず胃はストレスに弱いことはご存知だと思います。
- 胃の働きが落ちている時に、ろくに消化されないものが腸にいくと腸は嫌がります。胃の影響が腸にまで及んでしまいます。
- 東洋医学では「**腹診**」と言ってお腹を診て病状を把握する技術があります。



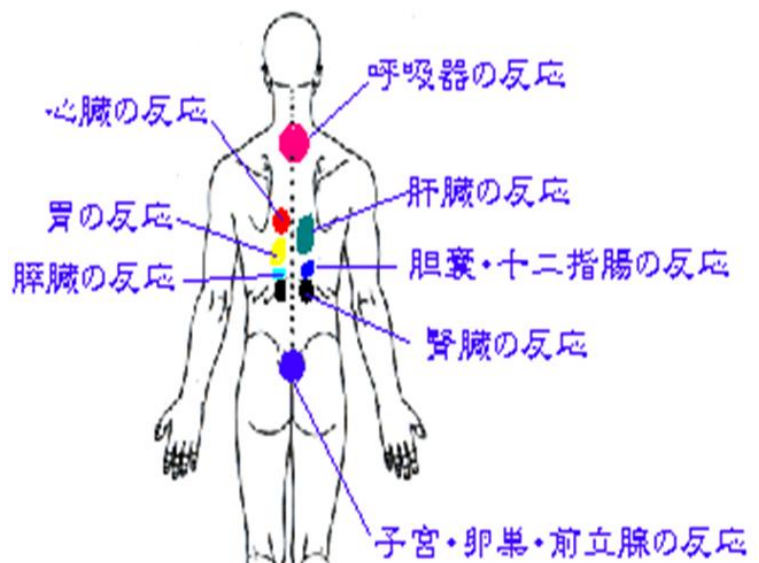
# 胃腸の治療法

- 胃の治療はお腹の中脘というツボに灸をすえます。とてもよく効きます。
- 腸の治療は乳酸菌(ビオフェルミン)を飲むことが大切です。
- お腹全体を緩めるために「**按腹** あんぷく」と言ってお腹のマッサージをします。



# 背中や腰が重い

- 東洋医学では「**内臓体壁反射**」  
と言って内臓に悪いところがあると、  
体表に反応が出るといった  
考え方があります。
- 心臓は左の肩甲骨の下
- 胃の反応は左の背中
- 脾臓は左の腰の上
- 胆嚢は右の背中の中の下
- 腸は左の腰





# 背中や腰の治療

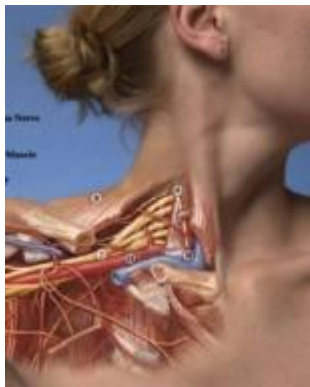
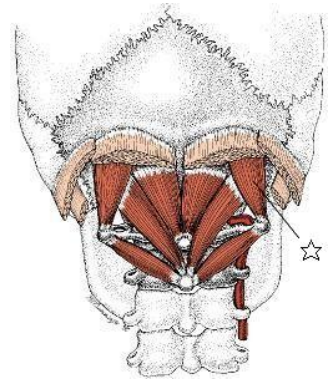


# 眠れない

- 津波などの映像をこれだけ見せられると、首や肩がこって眠れなくなります。
- 首は重い頭を支えたり、噛み合わせや、眼の疲れ、頭の血流などにも影響を与える大切なところです。
- 首のゆがみを治すことにより、気持ちまで落ち着いてきます。



# 眠れない治療法



# 風邪を引いた

- 胃腸の働きが悪くなって、首がゆがむと感染しやすくなって、風邪を引きます。
- こういう時は人混みやお見舞い、葬式などは最低限にしておいた方がいいです。
- 感染しやすいと結膜炎や鼻炎、口内炎、皮膚炎なども起こりやすくなってしまいます。
- 治療は乳酸菌を使います。

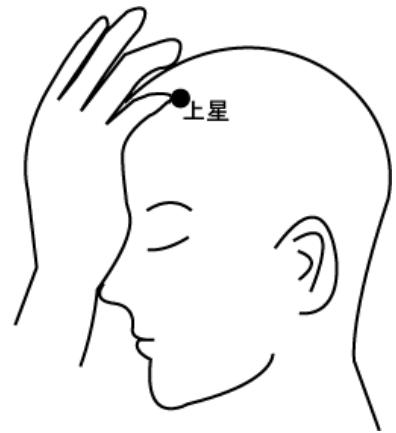


# 風邪の治療法

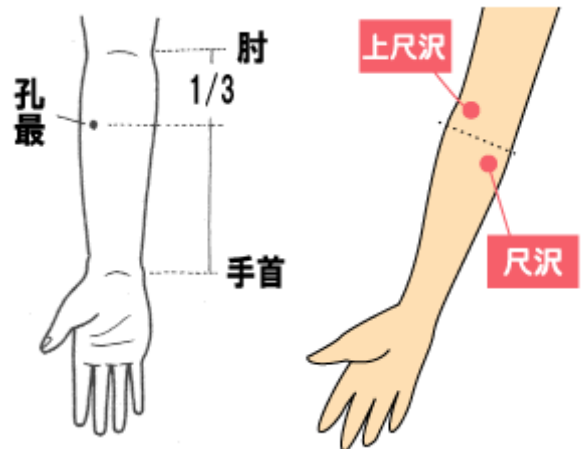
- 鼻水を止める場合は大椎(だいつい)にお灸



- 鼻づまりは上星(じょうせい)を指圧

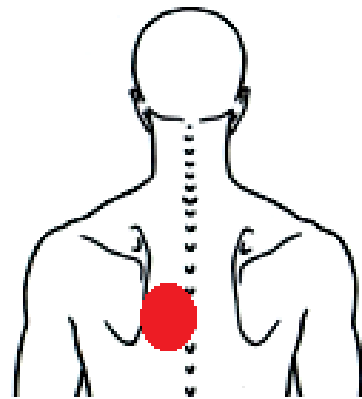


- 咳には孔最(こうさい)か上尺沢(かみしゃくたく)を指圧



# イライラする

- これは**頭皮のこり**、首のゆがみ、心臓の反応です。
- 頭というのはよくこるところです。筋肉は薄い膜のようなものしかありませんが、精神的緊張でよく硬くなります。
- 心臓の反応は左の肩甲骨の下に出ます。イヤだなあと思っただけで敏感に反応します。



心臓の反応

# イライラの治療法





〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

03-3474-5559

[www.489891.com](http://www.489891.com)

<http://popperv.jp/489891>

<http://www.facebook.com/toyo489891>

営業時間 金曜定休

電話受付:朝10時~夜11時

院内治療:朝10時~夜10時