

推拿1明 本年もつぼうち推拿整体を

よろしくお願い申し上げます



つぼうち 寒いですがね。皆さんはどのように寒

に 靴下を履いて寝たり、電気毛布をON

温を薄着で過ごせるほどに保つたりは

を 防ぐために、汗をかきもせず水分

を 人間の間は眠るとき、体の中心部分の

へ 逃がそうとします。それを外

の 裏。靴下を履いて寝ると放熱や汗の蒸

散を妨げます。また、体温調整がうまくい

か 衰えたり、心臓へ血液を押し戻す力が弱

すくもなります。締めつけないレ

ツグウォーマーや腹巻きなどを使

うといいですよ。電気毛布をつけたまま寝ると、

皮膚の水分を奪ってしまい乾燥肌

になりがち。寝る前に布団を温め

る為に使い、寝る時には電源オフ

にしましょう。湯たんぽは身体を

温める熱量が大きく、内臓の血流

も良くするのでオススメです。

室温の高いところで過ごす時間

が長いと、本来は冬は閉じている

汗腺が開いてしまい、外に出たと

き

す

く

な

り

ま

す

る

と

い

い

い

# つぼ<sup>うち</sup>のツボ

今回はカイロを貼ると良いツボです

背中がゾクッとしたときに

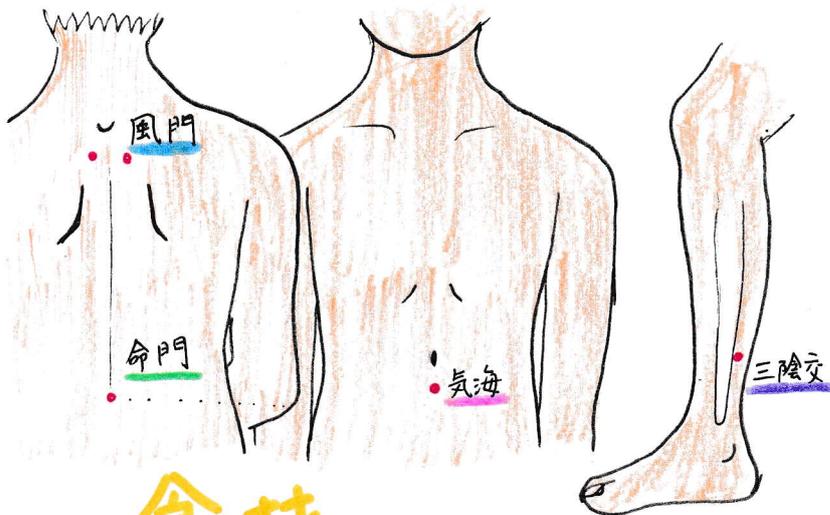
**風門** <sup>ふうもん</sup>  
うつむいたときに首の付け根に現れる第七頸椎。  
これを目印に2つ下の骨を探り、その下のくぼみ  
から指幅2本分外側

**命門** <sup>めいもん</sup>  
生命力の中心といわれるツボ  
ひじと同じ高さの背骨

**気海** <sup>きかい</sup>  
文字通り、気の集まる場所  
おへそから指幅2本分下

**三陰交** <sup>さんいんこう</sup>  
下半身の冷え、むくみだけでなく、婦人科系の  
トラブルにも効きます。

内くるぶしの指幅4本分上の骨の際



## 食材

薬膳では食材が体内に入ったときに  
体を冷やす『寒性・涼性』体を温める  
『温性・熱性』それらにどちらにも属さない  
『平性』の5つに分類されます。寒性・冷性  
のものを摂るときは温性・熱性のものと上手に  
組み合わせるって下さい。

**寒性・涼性**

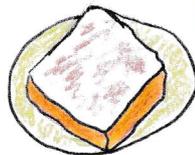
白砂糖、塩、緑茶、なす、トマト、胡瓜、シラス

小麦、豆腐、バナナ、柿、そばなど

**温性・熱性**

生姜、シナモン、山椒、にんにく、八角、香菜

黒砂糖、もち米、栗、羊肉、牛すじ鶏肉、海老など



# 日常生活で気をつけること

- 実は食べすぎも冷えのもと。  
消化吸収のために胃腸に血液が集まる  
ので、暴飲暴食すると全身を巡りにくくな  
ります。血液ドロドロ<sup>ドロ</sup>瘀血の原因にも。
- シナモンや生姜などの食材を使う。  
身体を温める食材として、生姜が知ら  
れていますが、生のままでは温める効果  
は発揮されません。ただし、強い殺菌力  
があるので風邪予防や急性胃腸炎<sup>きゅうせいいちょうえん</sup>などの予防に  
はなります。加熱することで、その効果が発  
揮されます。蒸してから乾燥させた<sup>かんきょう</sup>乾姜  
は、保温、発汗や脂肪燃焼、免疫カアップ、  
抗酸化作用が400倍にもなると言われています。  
皮のすぐ裏に成分が多く含まれるので、皮の  
まま使うと良いですよ。

推拿で全身の巡りを良くすることで  
冷えを改善！  
定期的に施術を受けると  
風邪をひきにくくなったというお声を  
よく耳にします♡

## かんたん薬膳 ♪

はちみつが胃の粘膜を保護  
シナモンが体を温めます！

シナモンハニートースト

材料(トースト1枚分)

食パン	1枚
シナモンパウダー	) 適量
はちみつ	
バター	

1. 食パンの表面が少しキツネ色  
になるまで焼く。
2. バターを塗り、はちみつをかけて  
シナモンを振りかける。