

Vol.7

※自律神経とは…内臓や血管の働きをコントロールする神経。  
呼吸、心拍、血管収縮、体温調節、発汗といった生命活動に深く関わっています。

# 金子院長のカラダにちょっといい話

## 自律神経と東洋医学の視点から「健康」を考える

セドナ整骨院  
公津の杜院  
院長  
金子 竜太



セドナ整骨院 公津の杜院  
**おかげさまで  
開院1周年**  
これからも  
宜しくお祝い致します

こんにちは!セドナ整骨院・鍼灸院公津の杜院長の金子です。セドナ整骨院グループでは**自律神経の働きと東洋医学に着目した独自の治療メソッド**で皆様の健康をサポートさせていただいております。

最近では、テレビ番組や雑誌の特集で“東洋医学”について目にする機会が増えてきました。東洋医学はいまから約2000年前、薬のない時代から人々の健康に役立ってきました。宇宙から見ると人間も地球の中の木や水と同じ「自然」の一部ですので、季節や自然に合わせた生活をすることがもっとも理にかなっています。日の出とともに起き、旬のものを食べ、体を動かし、夜に眠るといいうリズムは、現代の生活では乱れてい

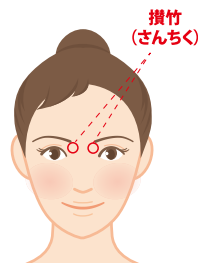
ている方も多くいらっしゃると思います。生活が発展している裏側に失われているものもあることを知っておかなければいけません。

ストレスや生活習慣の乱れの蓄積は不調を生みます。特にデスクワークなどの長時間同じ姿勢でいるような仕事は、血液循環が悪くなり痛みやコリが出やすくなります。慢性的な肩こりや眼精疲労、頭痛、だるさといったよくある症状は日々の蓄積によるものが多いです。

**痛みやだるさなどは脳が体を休ませようとしているSOSサインです。**脳からのSOSサインを無視して頑張り続けるといずれ体を壊してしまいます。東洋医学では病気とまではいかない体の違和感や不調も「未病」として治療しています。

**鍼灸は漢方と並ぶ東洋医学の代表的な治療方法のひとつです。**一人ひとりの体調や生活習慣に合わせてツボを刺激し、体内のバランスを調整し体質を改善していきます。薬のない時代の人は「未病」の段階で鍼灸や漢方で健康維持をしていたと言われていま

ここで「**擗竹(さんちく)**」というツボをご紹介します。スマートフォンやパソコンの見過ぎなどで起こる目の疲れ、かすみ目、ドライアイ、頭痛などに効果的です。場所は眉の内端を指で触ってへこんでいるところが擗竹です。ゆっくりと押し、イタ気持ちいいくらいのところまでゆっくり離す。これを5回ほど左右で繰り返します。移動中、一息ついたとき、お風呂に浸かりながらなど日頃から目のケアのために押しておくといでしょう。



当院では体質に合わせて鍼灸や整体、自律神経調整、アロマトリートメントを行っています。ご希望の方には食事や生活のアドバイスもさせていただいています。痛みや不調がない「健康」であることは人生の充実に必須条件だと考えています。

**代わりのないご自分のお体のSOSサインを見逃さず未病のうちに对処し、健康を大切にいただけたらと思います。**お悩みがありましたら自律神経と東洋医学のプロフェッショナルである私達があなたの健康をいつでもサポートいたします。どうぞ気軽にご相談ください。

**・延べ180,000件以上の施術実績 ・全員が国家資格を持つ安心と信頼の技術**  
一人ひとりの症状に合わせたオーダーメイド治療で、あなたの将来の健康を誰よりも考え全力でサポート

**整体・鍼灸  
自律神経調整**



セドナ整骨院・鍼灸院  
カイロプラクティック  
公津の杜院

☎ 0476-27-3949

木曜・祝日 休診 駐車場 2台  
成田市公津の杜 2-14-1(セキードセキ 1F)  
平日 9:00~13:00 15:00~20:00  
土曜 9:00~13:00 15:00~19:00

<http://ralara.jp/>

※最終受付は診療終了の60分前  
日曜 9:00~13:00 詳しくはHPにて



## 富里市日吉台のメイン通りを会場に個性豊かなお店 100 店が集結! 手作り品、こだわり品、フリマ、飲食、手作り体験など出店者大募集

### 第5回 ひよし青空市 出店者募集

2019年 5月18日(土)

10:00~15:00 雨天決行

開催場所:日吉台メイン通りと北部コミュニティセンター  
出店料:一般1ブース1,000円 ワークショップ(屋内)2,000円  
物販(屋内)1ブース1,000円 キッチンカー2,000円  
募集内容:

- 手作り品、こだわりの品
- 農作物
- 飲食(アルコール禁止)
- 骨董、古道具
- フリマ(富里市民限定)
- 手作り体験教室(ワークショップ)

お問合せ:伊部 090-8054-6697

**募集数100ブース【募集締切:4月10日】**

※定数に達し次第終了です。お早めにお申し込みください。

出店申し込み  
詳しい内容は  
こちらから



[hi-yo-shi.com](http://hi-yo-shi.com)

※必ず出店案内をお読みの上  
お申し込みください。



**第5回ひよし青空市 5月18日(土)**

**開催場所  
日吉台メイン通りと北部コミュニティセンター**

※写真は過去開催の様子

主催:ひよし商店会 後援:富里市、富里市商工会、富里市観光協会  
協力:日吉台小学校区自治会連絡協議会、青少年相談員日吉台小学校区、ひよしグリーンロード再生会、富里市北部包括支援センター、ひよし子ども会、遊会

富里市北部包括支援センター、ひよし子ども会、遊会