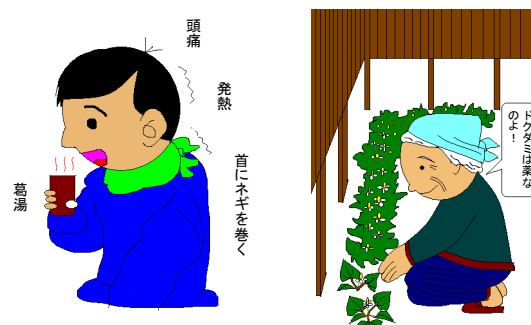


暮らしに活かす！

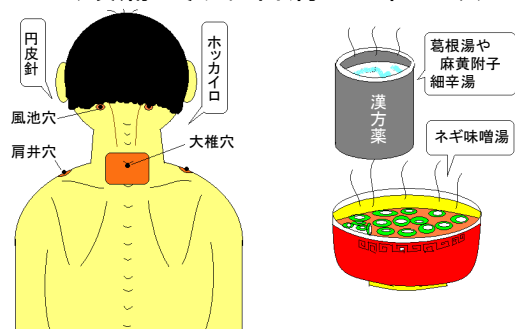
身近な針灸と東洋医学の智慧

宇都宮東病院いやしのフロアー
はりきゅう治療処・路傍庵
大浦宏勝

1、おばあちゃんは知っていた！ 昔の人の健康の智慧



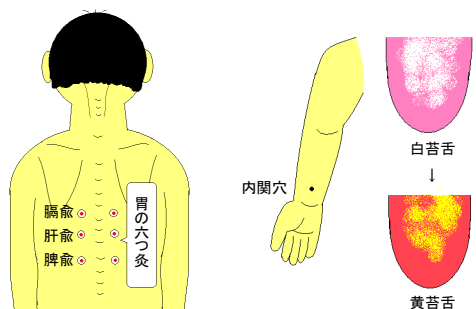
2、カゼの引きはじめのこんな症状には (頭痛・寒気・首肩のこわばり)



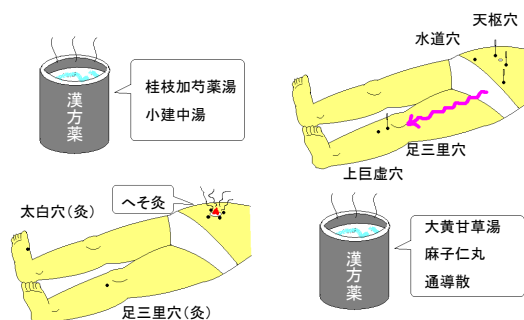
3、お腹の痛みや膨満感、便秘や 下痢を改善するには...



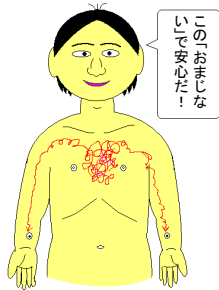
「胃の六つ灸」と内関穴に円皮針 舌はお腹の健康のバロメーター



下痢の場合に・・・、便秘の場合に・・・、

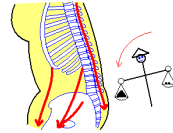


4、乗り物酔いには...

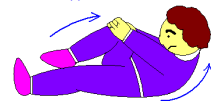


この穴は胸の中や胃とつながっている経絡ルートですので、ムカムカする気の滞りを手の方へ流し去ってくれるのです。

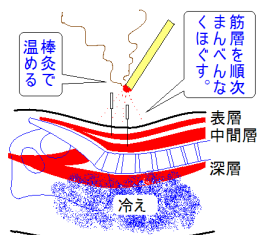
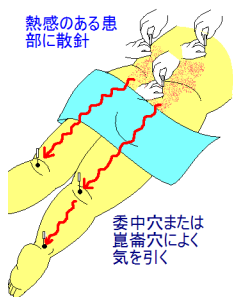
5、季節の変わり目に起こる腰痛には... (春先3～5月と秋口9～11月に注意)



腰痛体操でストレッチ

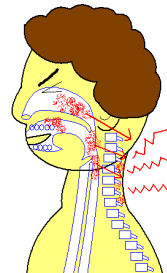


急性腰痛の治療・慢性腰痛の治療

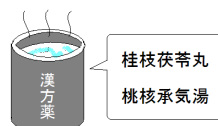


委中穴または崑崙穴によく氣を引く

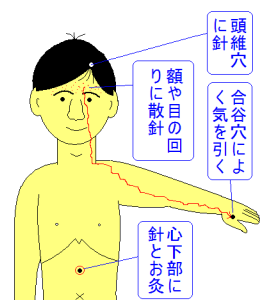
6、寝違いには...



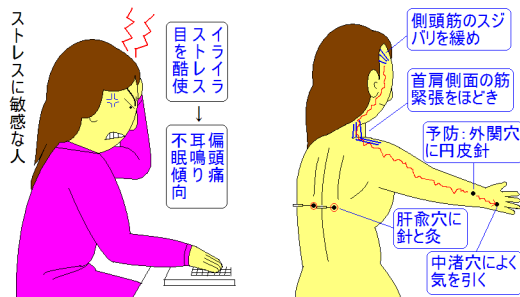
7、ムチ打ち症には...



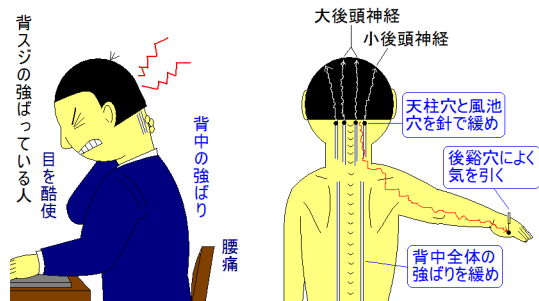
8、頭痛(前頭部)する場合には...①



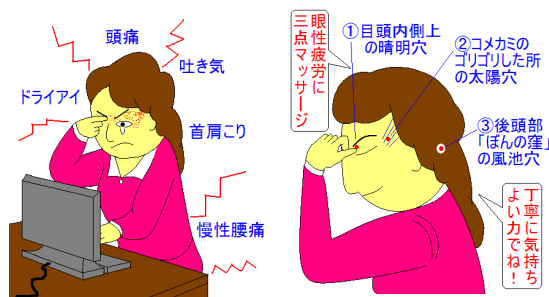
8、頭痛(側頭部)する場合には...②



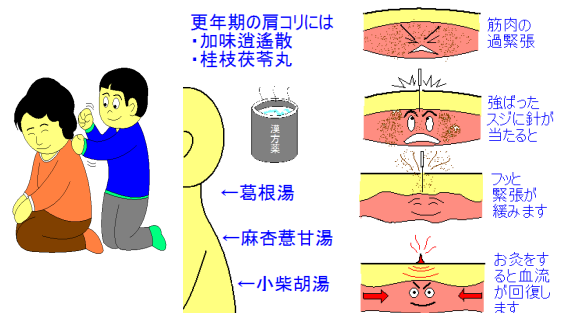
8、頭痛(後頭部)する場合には...③



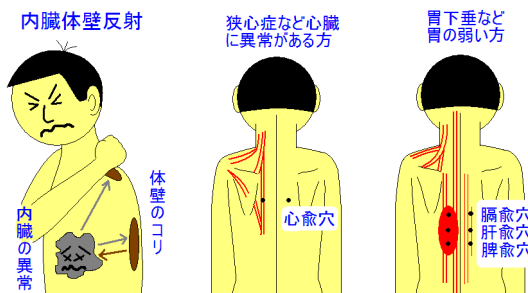
9、パソコンの普及とともに多くなった眼性疲労には...(三点マッサージ)



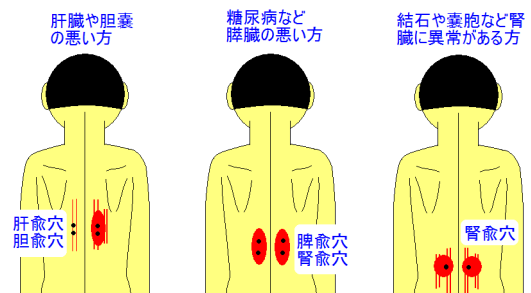
10、バカにできない肩や背中のコリ・痛み



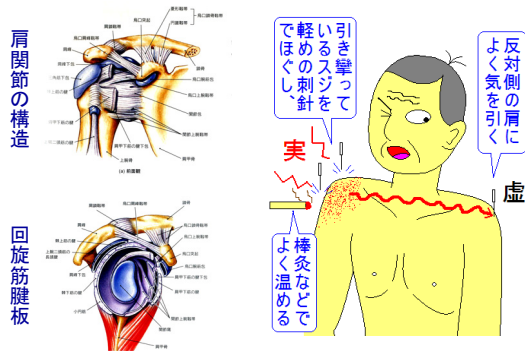
内臓の異常に伴う肩や背中のコリ①



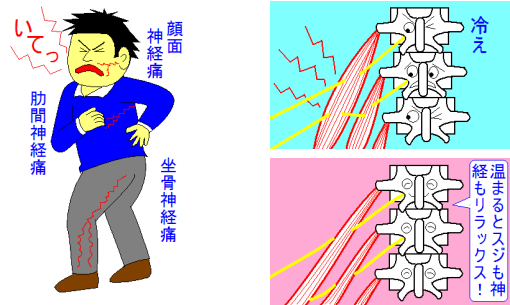
内臓の異常に伴う肩や背中のコリ②



11、五十肩には...



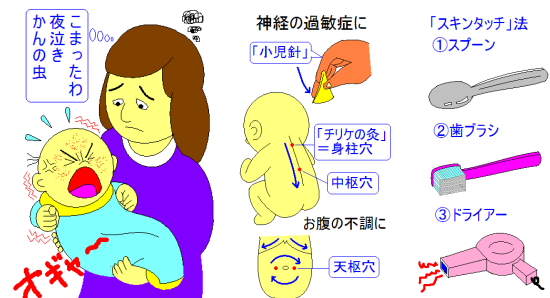
12、いろいろな場所にかかる神経痛には...



13、産前産後の心得として...



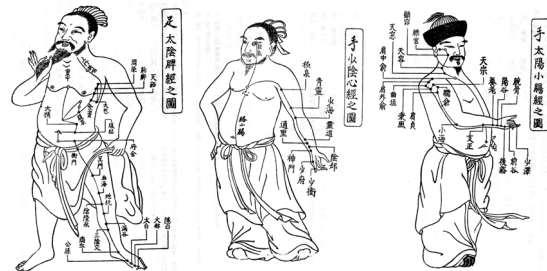
14、幼児の体調管理の心得として...



身体をめぐる14の経絡ルート①



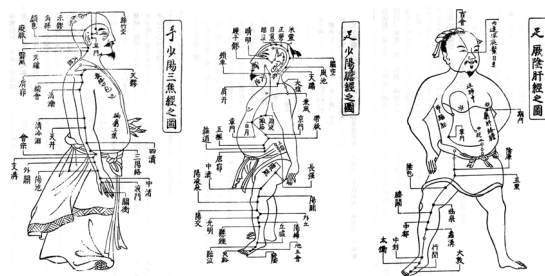
身体をめぐる14の経絡ルート②



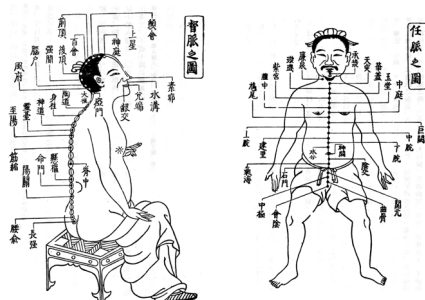
身体をめぐる14の経絡ルート③



身体をめぐる14の経絡ルート④



身体をめぐる14の経絡ルート⑤



15、最後に...

- ご自身の健康を守るのはご自身です。生活の中での智恵と工夫が基本です。
- 「一病息災」 自分の弱点である病の始まりに気付き、生活の中で早めに対処していくことが、健康で生きがいのある生活を維持するコツです。
- 東洋医学は、そうした事を皆さんと一緒に考えて考えながら、漢方薬や針灸や養生法を用いて心身の健康を補強するための医学です。お気軽にご相談ください。