

初霜が降りるころとなりました！

デイ通信 R7.11月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

Be Happy 機能訓練指導員 砂原 圭菜

こんにちは！

リハビリテーションBeHappyの砂原です！

11月といえば、朝晩が冷え込みはじめる時期ですよね。体がこわばったり、足先が冷たくなることはありませんか？

私は鍼灸師の資格を持っており、今回は

『冷えに負けない！ツボの知恵！』をご紹介します(^^)♪

東洋医学では、この季節に「腎（じん）」という体の元気を守る場所を養うと良い、と言われていきます。（腎臓ではありません！）

そこでおすすめなのが、足首まわりのツボです。

・太溪（たいけい）：内くるぶしとアキレス腱の間。血のめぐりを整え、体をぽかぽか温めてくれます。

・三陰交（さんいんこう）：内くるぶしから指4本分上のあたり。冷えやむくみに効果的で、女性の健康にも役立ちます。

特別な道具は何もいらないので、テレビを見ながら軽く押したり、靴下で温めたりするだけでも、体がほっと和らぎますよ！

寒さに負けず、みんなで元気に冬を迎えましょう～＼(*´▽`*)／♡



R&B (1日型)

〒581-0031 八尾市志紀町1-151-1 1F

TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739

R&Bぷらす (半日型)

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F

TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy (支援60分型)

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421