

院長のつぶやき

最近長時間のレースなどに出場して体を酷使する事が多かったが、回復してからあちこち痛む。もっと動けという体のサインと捉えています。

営業時間 火～金 受付10:00～20:00(土は17:00まで) 日・祝休み
 施術者 火・水 あん摩マッサージ指圧師 藤田幸久
 木・金・土 鍼灸師・柔道整復師 中川憲太



足裏には非常に多くのセンサーが備わっています。上の写真は裸足に近い状態を作り出すサンダルです。先日、当院で自作のサンダルを作成するワークショップを開催しました。薄いゴム製のソールに、パラコードという頑丈な紐を通して結んだ簡単なものです。わらじの現代版でワラッチなどと呼ばれています。ソールで足裏を保護しますが、地面の凹凸や小石などの刺激はかなり伝わってきます。このようなものを履いて歩いてみると、初めは足裏にマメが出来たり、ふくらはぎが攣りそうになったり、靴に頼っていたという事が思い知らされますが、人間の順応力で普通に歩いたり走ったり出来るようになります。時々、運動公園などで裸足になってみて、足裏にどんな刺激を入れてみてくださいますか。続けていけば体の使い方が良くなるでしょう。

裸足(はだし)になってみませんか？
 もともと人間の体は、裸足で二足歩行ができるように作られています。靴下や靴が進化し、現代人は靴で足を覆い隠された生活に慣れてしまいました。足を起因とした全身のトラブルは結構多く、膝関節や脊柱にも影響を与えると考えられています。はだしで歩いた場合、ダイレクトに地面からの衝撃を受けると事となりますが、その衝撃を回避するのは体全体の使い方です。姿勢が悪い状態では衝撃をまともに受けてしまうので、自ずと姿勢を良くしなければなりません。生活に裸足を取り入れて身体が少なくなつた方も数多くいらっしゃいます。足は建物でいえば土台であり、全身を支える重要な場所です。常に動き続ける体を支え、地面の状況に対応する足を見直してみませんか？



2019年6月号
 毎月末発行

発行者



〒634-0078
 奈良県橿原市八木町1丁目2-20
 ☎0744-29-6044

第6回マホロバ健康講座

5月24日金曜日マホロバ健康講座を開催しました。今回は「耳つぼダイエット」をテーマに、耳つぼと鍼の効果を実験しました。参加者は5名、ほとんどの方が耳への鍼は初めてだったようで、痛みを感じる事もなく全員耳鍼を体験していただきました。
 耳つぼの食欲抑制効果には脳神経から消化器系に至る迷走神経への刺激伝達が関与しているとされています。耳つぼへの刺激が、体内の白色脂肪細胞に作用し、満腹感を出す物質(レプチン)を放出し、あまり食べなくても満腹感が得られ、毎日の食事が減っていき痩身への効果が出るといわれています。
 耳への鍼刺激はしばらく続けていただく必要があるのですが、当院では回数券を販売して、安価で短時間。続けやすいサービスとして提供しています



マホロバ鍼灸院の耳つぼ料金表(税別)
 初検料は初来院の方のみ必要です

初検料	1500円
施術料	1200円
回数券(11回分)	12000円

涙は、
人間が作る一番小さな海です
寺山修司(歌人、劇作家)



十津川村、上湯川(かみゆのかわ)の三本杉

高野山は弘法大師様が開いたことで名高い山じゃ。その大師様が、高野山を開くまでに、全国各地を修業して歩いたのじゃが、そのおり、この上湯川へも立ち寄りられたらしいのじゃ。とくに、大師様は、人々が修業するのにふさわしい道場をどこに開くか、各地を旅して探したようじゃ。

梅垣内「うめがいと」の奥に、大師様が旅の途中、お弁当を食べたとき使った箸を地面に差したら、のちにその箸が根を下ろし杉の大木になった、といい伝えられた大杉があるのじゃ。この大杉は、地上三メートルほどのところで三本に枝分かれした大木で、一二〇〇年の年令「とし」を数えるといわれる。里の人びとは三本杉と呼んで大切にしているのじゃ。

大師様は、山の中でのが渴き水に困った。そこで、旅する者が、こんな山中で水がなくて、たいへんだらうと、この三本杉のところで水が湧き出るようにと祈り、きれいな水を導き出されたと言いつた。この清水は、今も尽きることなく、こんこんと湧き出ているのじゃ。

☞三本杉と撮影：ちなみに右の筆者は身長が187センチですので相当大きな幹ですね。
十津川郷の昔話(お大師様と上湯川より)

山で出会うマホロバ(素晴らしい場所)を時々ご紹介させていただきます。

こちらの写真は先日友人と旧竜神街道を訪れた際の一コマです。地元で出張鍼灸をすることもあり、前々から三本杉の話だけは伺っていました。こんな立派な杉が出迎えてくれるとは思いませんでした。太くて表面が入り組んでいる姿などを見ていると相当な歴史を感じます。十津川の隠れたパワースポットです。

○休診△往診□健康教室(予定)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	△	4	5	6	7	8
9	△	11	12	13	14	15
16	△	18	19	20	21	22
23	△	25	26	27	28	29
30						

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	△	2	3	4	5	6
7	△	9	10	11	12	13
14	△	16	17	18	19	20
21	△	23	24	25	26	27
28	△	30	31			

平日は最終受付20:00まで
土曜日は17:00受付終了