



夏には東京オリンピックが開催されますね！  
私は男子バレーボール予選を見に行きますよ^^

恥ということを打ち捨て  
世のことはなるべし。 坂本龍馬



SEIRIN こりスポットと 20入り  
¥650-税別 院内で販売中

## 鍼を貼ってみませんか？

先日エエ番組で『東洋医学本当の力』という番組が放送されていました。ストレスが溜まり攻撃的になったラットが、頭皮に鍼を貼り付けると大人しくなるという実験がありました。頭皮に鍼を貼り付けて持続的に刺激を与える事で脳内のストレスホルモン（オレキシン）が優位に減少するといえます。オレキシンは美味しい食事を味わって食べた時などに分泌されて、筋肉の代謝、睡眠をコントロールする大切な物質ですが、多すぎても良くありません。鍼を貼り付けることによって効果が現れることは非常に興味がありますね。

この貼り付ける鍼ですが、非常に小さなもので痛みを感じることはほとんどありませんが、皮膚を介して感覚神経に作用する事が知られています。当院ではステンレス製の鍼が付いているパイおネックスという商品を使っていますが、患者さんに販売することは法律上出来ません。その代わり、小さな樹脂の粒が付いている商品を取り扱っていますので、ご自身でケアされる場合は『こりスポット』をご利用下さい。ツボの探し方や試してみたい方は当院にてお問い合わせをお願いします。三日程度連続で貼り付けておく事が可能です。

## 刺さない鍼（てい鍼）

鍼には刺す鍼と刺さない鍼があります。左の写真（左上）の様に、てい鍼には実に様々なものがあり皮膚を叩く、押す、摩るなど用途によって大きさや形は様々です。

先日、和歌山県高野口町にある鍼灸治療所『蓬庵』という場所でワークショップが開催され、自分のてい鍼を作るべく参加して参りました。院長の和田先生には丁寧な作りかたや東洋医学の素晴らしい部分を教えていただき、他の参加者の先生方とともに大変有意義な時間を過ごすことができました。



形もそれぞれですが、素材も種類多いです。純金で作られた物もあります。用途に合わせて使い分けれますが、今回は銅を選びました。素材によって人の感じ方の違いには改めて人間の感覚の繊細さに驚かされました。

## 3月健康講座のご案内

3月の健康講座は3月14日土曜日午前11時から1時間予定しております。  
『ストレスを抜き去るツボ療法と呼吸について』という題目を準備いたします。

今月の広報マホロバではストレスについて多く触れました。体の変調を整え、良い生活習慣とストレス太りの予防についてなどご紹介できればと思います。また、実際に自分で出来るツボ押しも紹介できればと思います。どうぞご参加ください！

## 後書き

この冬は雪が恋しい位の暖冬となりました。毎週に様に十津川村に入りますが、途中で天辻峠という場所を越えます。私はスタッドレスタイヤを装着せず、チェーンを巻いて雪道に毎年挑戦しているのですが、ここ2年間タイヤチェーンを使っておりません。確実に暖冬傾向だと思えます。

また、この冬はコロナウイルスの感染者も沢山出てしまいました。日本国内では奈良に始まり、全国で多くの方々がかかりました。

毎年冬が来る度に地球規模の環境変化を感じます。環境問題は自然の中で生かされている我々の大きな問題ですね。

## SNSアカウント

上のQRコードは公式LINEアカウントです。当院からの情報がラインに入ります。

下はツイッターアカウントです。毎日色々つぶやいていますので是非フォローしてください。



公式LINE



Twitter