マホロバ鍼灸院
〒634-0078
奈良県橿原市八木町１丁目2-20
☎0744-29-6044
営業時間　受付10:00～20:00（土曜17:00まで）日・祝休み
施術者　鍼灸師・柔道整復師　中川憲太
鍼灸師　水、土曜日　山根椎菜

広報 マホロバ

2021年4月号
毎月末発行 No,27
発行者 マホロバ鍼灸院

『新しい施術者が業務します』

以前から土曜日限定で受付業務などを手伝っておりました山根さんが、はり師・きゅう師国家試験に合格しました！今後、４月３日（土）よりマホロバ鍼灸院で業務します。水曜日と土曜日の週２回出勤となります。水曜日は十津川村の出張業務。後にマホロバ鍼灸院で水曜日担当予定。土曜日はマホロバ鍼灸院で施術を行います。お灸が非常に上手く、美容鍼灸、女性科疾患に対して今後も力を入れて参ります。是非ご予約の上、施術を受けてみてください。

山根椎菜、鍼灸師
・島根県松江市出身

ご挨拶

初めまして。この度、毎週水曜日と土曜日にマホロバ鍼灸院で従事する山根椎菜と申します。橿原市には親族がおり、3年間こちらで生活しながら京都医健専門学校の鍼灸科に通っておりました。

鍼灸師の国家資格に合格し、これからは臨床で多くのことを学びながら皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張ります。至らぬ点があるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

『ピリッと効果的なお灸を受けてみませんか？』

「火の力ほど強いものはありまへん！」

この言葉は、筆者が大阪時代に患者さんから頂いた言葉です。それまで直接肌の上に置き、多少の火傷が起こる透熱灸は避ける事が多かったのですが、その患者さんは「ピリッと来るのがええのやんか」と透熱灸を毎回リクエストされた記憶が鮮明に残っています。

透熱灸は捻って作り上げたもぐさを皮膚の上に直接置き、基本的には最後まで燃やし切る方法です。もぐさは燃草とも表現される程大変よく燃え、一気に燃えるのでは無くジワジワと燃焼します。熱刺激は一定の温度を超えると『痛みの刺激』となり、ピリッとした感覚を与えます。

マホロバ鍼灸院で受けられる『灸療』について

当院では多くの方にもぐさを捻ってお灸を施術しています。お灸の種類は様々です。ゆったりポカポカ温かくなるお灸。ピリッと刺激的なお灸。その中間的な物まで症状に合わせてお灸の種類や方法を選びます。鍼と組み合わせる方法もありますが、お灸に特化したメニューがあります。

『**灸療**』は個々に合わせたお灸をセレクトして施術するメニューです。お灸は特に自律神経系に作用します。その為、局所的では無く全身的に施灸を行うのが特徴です。

最後まで燃やし切るお灸は初めて受けられる方にとっては大変刺激の強いものになりますので、お灸初心者の方に対してはソフトな刺激から行っていく事がほとんどです。その方法としては、極力細い糸状灸という手法を使い少ない熱刺激を与える方法。その他、上の写真右は灸点紙という物を利用しています。左は紫雲膏という膏薬を皮膚上に塗り、その上にお灸を置いています。このようにお灸に対し介在物を入れることによって、ソフトな刺激にすることも可能です。

また、お灸が燃焼し終わる寸前に指で消火する八分灸や、細い竹の筒を使ってお灸周辺の皮膚を圧迫して熱を緩和させる方法があります。

見た目より熱くないお灸。まだ試していない方はご相談ください

院長のつぶやき

犬のインスタやってます
marble_cowbell
見てくださいね～

心を緩める名言

一見して人生には何の意味もない。
しかし一つの意味もないということはあり得ない。
アイン・シュタイン

『十津川村で健康教室を実施しました』

十津川村の自主グループ活動２カ所で健康教室を実施しました。①十津川村上野地北部保健センター　②十津川村出谷保育園『セルフケア、自分でできるツボ探し』という題目にて各１時間の健康教室を開催し、近所の方に集まっていただきました。コロナ禍で延期しておりましたが、久々の健康教室で皆様の元気そうな顔を見ることが出来て良かったです。

十津川村内でも自粛の流れによって外出を控える方が増えており、都会に出ている家族とも中々会えないという話を聴きます。外出しない事による運動不足よりも、気軽に人と会えない精神的なストレスの方が健康被害をもたらしているようにも感じます。

ツボ刺激は体に刺激を与えることによって血行不良を改善したり、心地よい刺激はストレスを軽減します。今回の内容を皆様に実践していただきより健康で楽しい生活が送れますよう心より願っております。

出谷自主活動グループ

上野地自主活動グループ

後書き

あちこちで桜が満開になりかなり暖かくなって参りました。これからの季節、薄着になり動きやすくなって外回りの仕事が増えることが多くなります。そこで気をつけて頂きたいのがぎっくり腰！

過去を振り返って見ていると３月末から４月後半までの間ぎっくり腰を患う人を多くみます。ぎっくり腰は別名『魔女の一撃』などと表現され、痛みにより動きが制限され日常生活動作に影響を及ぼします。

ぎっくり腰を予防する為には日頃からある程度気をつけておく必要があります。例えばストレッチを頻繁に行ったり、寝起きにゆっくりと体を捻る体操をしたり、少し肌寒い時は一枚多く羽織るなどの予防を意識すれば随分違うはずです。

新年度もよろしく願いします！

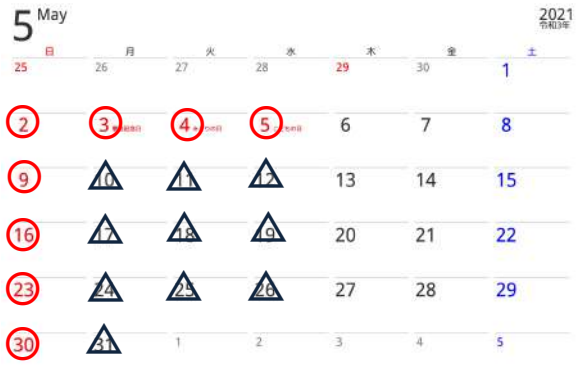
SNSアカウント

黒いQRコードは公式ラインアカウントです。イベント空き情報等、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みてください。

公式LINE

Twitter

平日は最終受付２０：００まで
土曜日は１７：００受付終了

○休診△往診