



マホロバ

2023年 2月号
毎月末発行 No.42

発行者 マホロバ鍼灸院

鍼灸の利用頻度ってどのくらい？

鍼灸院を利用するきっかけは様々ですが、皆様は痛みを無くしたい、健康に不安があるなどそれぞれに問題を抱えて利用されます。初めて鍼灸を受ける患者さんに話を聞くと、次のような意見をよく述べられます。

「なんとなく家族に勧められて。」 「友人が良かったと言っていたので。」 という理由をよく耳にします。

また、初めて鍼灸を受ける場合、「鍼灸院にはどの位のペースで通ったらいいのか？」という質問をよく受けます。施術の頻度についてはこれといった決まり事は無く、施術所によって様々です。実際のところ患者さんの状態によって施術者が施術の頻度を導くか、患者さん自身が頻度を決める事になります。

当院で鍼灸の施術を受ける際、ご利用される方を大きく分けると次のようになります。

- ① 痛みの改善
- ② 健康維持
- ③ 美容に対して

このような目的でご利用される方が多いです。痛みの改善に対しては、急性痛と慢性痛とでは大きくアプローチが異なりますし、健康維持や美容の為には定期的な施術が推奨されます。今回は鍼灸院の通い方のコツを書き記しますので皆様のご参考にして頂ければ幸いです。

知っておきたい鍼灸の効果について

鍼灸は古典的な東洋医学から発展した医療の一つです。鍼とお灸で不調を有する身体に刺激を行い、人の持つ『気・血』の流れを改善させて**自然治癒力を活性化させる事**を得意としています。現代の医学は西洋医学が中心となっていますが、継続的に行われる研究で科学的な根拠も証明されつつあります。

痛みの改善を目的とした場合

鍼灸は鎮痛効果に優れた手法です。当院においても痛みの改善を目的に来院される方は約半数いらっしゃいます。痛みの訴えには原因が隠れている事が多く、急性的なものや慢性的なものがあります。

急性痛は炎症期を乗り越えないと痛みは治りません。炎症による痛みを鎮痛し、頻度を多く治療に向けて施術するのが理想的です。

一方、慢性痛は治療させるのに時間がかかる場合が多く、症状が固定されている方もいらっしゃいます。このような場合は長期的に施術を継続する事を勧め、症状の緩和を目指します。

慢性痛	急性痛
慢性的な痛み(しびれ等)は定期的な施術 初回から4回程度は週1回 その後2週に1回、1ヶ月に1回程度。	炎症が治まり回復期にかけて短期的な施術 1日毎週に1回早期の治療を目指す。

健康維持を行う場合

鍼灸を受けることによって自律神経を整えると言う事を耳にしたことのあるのではないのでしょうか？ 自律神経といえば更年期に発生しやすい更年期障害。これは年齢とともにホルモンバランスが崩れることによって自律神経の機能がうまく働かなくなるのが原因だと言われています。自律神経の働きは血圧や内臓機能の調節、体温調節など多岐にわたり、機能がうまく働かないと冷え症、のぼせ、めまい、便秘、睡眠障害など様々な症状を訴える(不定愁訴)が著明になります。このような精神的にも苦しくなりつつ病を併発される方もいらっしゃいます。症状緩和に鍼灸はよく利用されますので気長に施術を受けられる事が望ましいと考えます。

健康維持

週に1回〜1ヶ月1回程度の施術
週に1回〜1ヶ月1回程度の施術
症状に合わせて施術者と相談しながら鍼灸
を継続するのが望ましい。



LINE



Twitter



Instagram

カッコいい名言

風が一番高く上がるのは、風に向かっている時である。
風に流されている時ではない。

ウィンストン・チャーチル

2 / 1 (水)	予約可
2 / 15 (水)	予約可

2月出張十津川村（いこら）の予定

美容鍼灸

最初の1ヶ月は週に1回
その後1ヶ月1〜2回程度の施術

2月1日、15日は予約が可能です。既に予約がありますので施術をご希望の方はお早めの予約をお願いします。
女性限定の美容鍼が人気、また、足湯と刺さない鍼のフットケア、足湯と全身の灸療を受ける事ができます。ご希望の方は予約が必要です。ご当院まで事前のご連絡をよろしくお願いたします。皆様のご利用をお待ちしております。

鍼灸の利用頻度について。 続き
美容目的に施術を行う場合について
美容鍼灸では主に顔周辺の鍼を行なっているイメージが定着しておりますが、健康でなければ美容も維持できません。メニューによりますが、全身の施術を行ったり、頭皮や首などの施術も行います。また、姿勢が悪くなると美容が損なわれるので、体のコリをその都度見つけて改善させていきます。
皮膚の入れ替わり（ターンオーバー）は約28日から30日とされています。顔に鍼をする事で筋緊張を和らげ、血流を増進させる事でむくみを抑制し、ターンオーバーを助ける効果が期待できます。以上のことを踏まえてご利用される皆様には効果的な施術を受けていただきたいです。

マホロバ鍼灸院 **はりのマイカルテ**



奈良県 橿原市 八木町1丁目2-20
休診日：日
施術カテゴリ：治療 美容 スポーツ
ご予約票を記入する

詳細を見る
この院を予約する



アプリをダウンロードして便利なインターネット予約をご利用ください



金剛山にて 2023/1/2

後書き
今年はいつもとより金剛山の雪が多かったです。一面の銀世界！幻想的で素晴らしい景色でした。

【スケジュール】

△往診日、○中川、◎中川・山根、□山根（マホロバ勤務：予約制）
△山根（いこら予約制）

