

月	火	水	木	金	土	日祝
山根	リンパケア	山根	中川	中川山根	中川山根	休み



足三里施灸の様子

## 足三里(あしさんり)の不思議

松尾芭蕉が奥の細道の序文でこの様に書き残しています。  
『ももひきの破れをつづり、傘の緒をつかえて、三里の灸すゆるより松島の月まづ心にかかりて』  
この三里こそが、足三里と言うツボの事です。足の外側、膝より4横指下辺りの筋肉の上に存在するツボです。  
芭蕉は四十五歳の時、約2千4百キロの旅を徒歩で行なっています。奥の細道はいわゆる旅日記で、各所を巡る途中で歌われた俳句などがたくさん記されています。

しかし、今で言う所のロングトレイル、2千4百キロの旅。現代の様に、宿の予約システムなど勿論ありません。いったいどの様に旅の日々を過ごしていたのでしょうか？  
芭蕉は当時から有名で、赴いた先々では、俳諧愛好家が集い、各地で句会を開いたそうです。俳諧関係者宅は土地の有力者であったケースが多く、旅先は紹介状を頼りに訪問したといえます。しかし、地方では寺院を頼ったり、農家に宿泊したりと大変な事もあったでしょう。実際に牛小屋のすぐ横で寝た事もあったようです。



# マホロバ

2024年9月号  
毎月末発行 No.47  
発行者 マホロバ鍼灸院

## 万能のツボ！足三里

足三里の灸は、脚の疲れにとどまらず、胃腸を整えるツボとして有名です。約半年間の長旅。健脚であるが故に歩き通せる事が出来た芭蕉ですが、流石に体調が優れない事もあったでしょう。そう言う時に、携帯性に優れたお灸を利用し、体調を整え長旅を続けたのだと想像します。現在の様に多種多様な薬が無い時代は多くの人が限られた漢方薬やお灸を利用して体調を整えていたのでしょう。

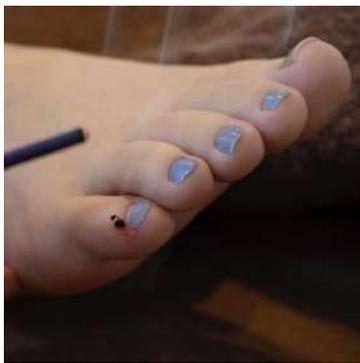
### 足三里への施灸で起こる身体の変化

お灸の刺激は温熱刺激として、皮膚にあるセンサーが感じ取り、電気信号となって脳に送られます。内臓に関わる神経は迷走神経と言われるもので、これらが反応することによって胃腸にも良い効果を与える事ができます。例えば、足のツボを触るだけでお腹がグルグル鳴り出す方がいらつしやいます。この様に、身体の表面と内臓は脳を介して密接に繋がっているのです。

### お灸は毎日する必要はある？

毎日しても問題ありませんが、あえてそうする必要はありません。出来れば1日おきにでも、習慣にする事が大切です。目覚めて朝にお灸をしてスッキリ過ごす習慣。寝る前に心地良い刺激のお灸でリラックスマする習慣。きつと健康維持の役に立ちます。

### お灸選びとツボ選び



家でお灸をしたいが、ツボが分からないと言う方がいらつしやいます。そんな時こそ鍼灸師を頼ってみてください。ツボの場所は人によって微妙に違いますし、自分で刺激するより人に刺激された方が明確にツボの選定が出来る場合もあります。  
まずは基本の特効穴である足三里ツボをマスターしてみましよう。



LINE



X



Instagram

### カッコいい名言

最後の勝ちを得るにはどうしたらいいかを考えよ  
黒田官兵衛



お得な期間限定メニュー実施中

女性限定のメニュー。オイルを利用したリンパケアです。当院が休みの日を利用して火曜日限定のメニューを提供しております。むくみ取り、美容にリンパケアを取り入れたい方は要チェックです。美容鍼灸との相性も抜群です。併せてご利用頂く事もおすすめです。ご検討下さい。

### マホロバ鍼灸院からの新しい提案② 『愛式メディカルリンパケア』の施術を受ける事が出来ます



金曜日・土曜日限定

美顔鍼 + お腹の竹筒灸  
+ 吸い玉 + 耳鍼  
通常¥13,800-  
↓  
期間限定¥7,000-

マホロバ鍼灸院では美容と健康をテーマに美容鍼を積極的にこなしております。美容鍼をやってみたいが、一人で施術所に行くのも勇気が要るものです。そこで、ご友人やご夫婦、カップル等、2人同時に美容鍼とお腹の竹筒灸。吸角（吸い玉）、自律神経を整える耳鍼をセットにしたメニューをご提案します。今まで当院で美容鍼を受けた事が有る方、初めての方問いません。これを機に鍼灸の効果と魅力を感じていただければ幸いです。十一月末までのお試し企画です。是非ご利用下さい。

### マホロバ鍼灸院からの新しい提案①

二人で美容鍼灸！ご友人お誘いキャンペーン

### 後書き

9月より鍼灸師山根の出勤回数が増えました。月・水・金・土曜日の4日間、当院で施術にあたります。明るく性格と安定の技術を持ち合わせ、患者さん想いの施術で、徐々に担当させて頂く方も増えて参りました。最近筆者より忙しい日も有り、施術は勿論、その他業務も頼り切っております！（笑）得意分野は美容鍼灸、女性科疾患、体管理のための全身調整です。当院には学生時代から見学に訪れ、非常に熱心な気持ちで日々の施術に取り組んでいきます。また、上記の通り、火曜日はメディカルリンパケアを実施する事となりました。今後も様々な知恵を頂き、新しい事にもチャレンジして皆様のお役に立ちたいと思います。

便利！

マホロバ鍼灸院

はりのマイカルテ

詳細を見る

この院を予約する

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

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

### 【スケジュール】

△リンパケア ○中川 ●中川・山根 □山根

9 September 2024 (令和6年)						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 ×	2 ×	3 △	4 □	5 ○	6 ●	7 ●
8 ×	9 □	10 △	11 □	12 ○	13 ●	14 ●
15 ×	16 ×	17 △	18 □	19 ○	20 ●	21 ●
22 ×	23 ×	24 △	25 □	26 ○	27 ●	28 □
29 ×	30 □	1	2	3	4	5

10 October 2024 (令和6年)						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1 △	2 □	3 ○	4 ●	5 ●
6 ×	7 □	8 △	9 □	10 ○	11 ●	12 ●
13 ×	14 ×	15 △	16 □	17 ○	18 ●	19 ●
20 ×	21 □	22 △	23 □	24 ○	25 ●	26 ×
27 ×	28 □	29 △	30 □	31 ○	1	2